料理名　ごはん

Bフォーラム　3班

実習日：　12月　5日

食品名	1人分			22 人分(試作)		101 人分(実習)		指示項目、切り方等	調理方法、調理場所
	純使用量(g)	廃棄率(%)	総使用量(g)	純使用量(g)	総使用量(g)	純使用量(g)	総使用量(g)		
米	80.0	0.0	80.0	1760.0	1760.0	8080.0	8080.0		① 計量し洗米
水	105.0	0.0	105	2310.0	2310.0	10605.0	10605.0		② 浸水
				0.0	0.0	0.0	0.0		③ 炊飯
				0.0	0.0	0.0	0.0		④ 盛り付ける(1人分150ｇ)
				0.0	0.0	0.0	0.0		⑤
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

料理名　けんちん汁

Bフォーラム　3班

実習日：　12　月　5　日

食品名	1人分			22 人分(試作)		101 人分(実習)		指示項目、切り方等	調理方法、調理場所
	純使用量(g)	廃棄率(%)	総使用量(g)	純使用量(g)	総使用量(g)	純使用量(g)	総使用量(g)		
木綿豆腐	20.0	0.0	20.0	440.0	440.0	2020.0	2020.0	水切りをしておく	①　こんにゃくは水からゆで沸騰したら5分程中火で茹でて水気を切る。
にんじん	10.0	10.0	11.0	220.0	242.0	1010.0	1111.0	3～4㎜幅のいちょう切り	②　ごぼうは柔らかくなるまで下煮する。
だいこん	20.0	15.0	23.0	440.0	506.0	2020.0	2323.0	3～4㎜幅のいちょう切り	③　鍋にごま油を中火で熱し豆腐を入れて油がまわるまで炒める
ねぎ	10.0	7.0	10.7	220.0	235.4	1010.0	1080.7	斜め切り	④　豆腐に油がまわったら野菜を加えてよく炒める
ごぼう	15.0	10.0	16.5	330.0	363.0	1515.0	1666.5	斜め切り　５分水にさらして水気切る	⑤　だしの中に具材を加えアクを取りふたをして火が通るまで煮る。
だし汁	130.0	0.0	130.0	2860.0	2860.0	13130.0	13130.0		⑥　薄口醤油、清酒、塩、おろししょうがを加えてひと煮立ちする。
板こんにゃく	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0	一口大にちぎる	
ごま油	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		
しょうが　おろし	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		
うすくちしょうゆ	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0		
みりん	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		
食塩	0.4	0.0	0.4	8.8	8.8	40.4	40.4		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

料理名　白身とオニオンフライ

Bフォーラム　3班

実習日：　12月　5日

食品名	1人分			22 人分(試作)		101 人分(実習)		指示項目、切り方等	調理方法、調理場所
	純使用量(g)	廃棄率(%)	総使用量(g)	純使用量(g)	総使用量(g)	純使用量(g)	総使用量(g)		
バサ	70.0	0	70.0	1540.0	1540.0	7070.0	7070.0		① バサに酒を振り臭みをとる
酒	1.0	0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		② 水気を切り、塩、胡椒をふる
食塩	0.3	0	0.3	6.6	6.6	30.3	30.3		③ 小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつける
こしょう　黒	0.02	0	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0		④ 180℃の油できつねいろになるまで揚げる
たまねぎ	15.0	6	15.9	330.0	349.8	1515.0	1605.9	輪切り	⑤ 玉ねぎを同様に揚げる
薄力粉	8.0	0	8.0	176.0	176.0	808.0	808.0		⑥ ミニトマトと千切りのキャベツとオニオンリングとともに白身フライを皿に盛る
鶏卵	15.0	14	17.1	330.0	376.2	1515.0	1727.1	溶きほぐす	
パン粉	8.0	0	8.0	176.0	176.0	808.0	808.0		
油	12.0	0	12.0	264.0	264.0	1212.0	1212.0		
キャベツ	30.0	15	34.5	660.0	759.0	3030.0	3484.5	千切りにして水にさらす	
ミニトマト	10.0	2.0	10.20	220.0	224.4	1010.0	1030.2		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

和風ドレッシング

Bフォーラム　3班

実習日：　12月　5日

食 品 名	1人分			22 人分(試作)		101 人分(実習)		指示項目、切り方等	調理方法、調理場所
	純使用量(g)	廃棄率(%)	総使用量(g)	純使用量(g)	総使用量(g)	純使用量(g)	総使用量(g)		
ごま油	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		①　全てを混ぜる
醤油	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		②
酢	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		③
砂糖	0.5	0.0	0.5	11.0	11.0	50.5	50.5		④
胡椒	0.01	0.0	0.01	0.2	0.2	1.0	1.0		⑤
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

タルタルソース

Bフォーラム　3班

実習日：　12月　5日

食品名	1人分			22 人分(試作)		101 人分(実習)		指示項目、切り方等	調理方法、調理場所
	純使用量(g)	廃棄率(%)	総使用量(g)	純使用量(g)	総使用量(g)	純使用量(g)	総使用量(g)		
鶏卵	25.0	11.0	27.8	550.0	610.5	2525.0	2802.8	茹でて潰す	①　たまねぎ、ピクルスはみじん切りにし、茹で卵は潰す
たまねぎ	10.0	6.0	10.6	220.0	233.2	1010.0	1070.6	みじん切り	②　①をボウルに入れマヨネーズ、塩、こしょう、パセリを入れよく混ぜる
ピクルス	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0	みじん切り	③
食塩	0.2	0.0	0.2	4.4	4.4	20.2	20.2		④
マヨネーズ	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		⑤
こしょう	0.02	0.0	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0		
パセリ	1.00	0.0	1.00	22.0	22.0	101.0	101.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

料理名　切り干し大根とほうれん草の胡麻和え

Bフォーラム　3班

実習日：　12月　5日

食品名	1人分			22 人分(試作)		101 人分(実習)		指示項目、切り方等	調理方法、調理場所
	純使用量(g)	廃棄率(%)	総使用量(g)	純使用量(g)	総使用量(g)	純使用量(g)	総使用量(g)		
切り干し大根	4.0	0.0	4.0	88.0	88.0	404.0	404.0	４cm位	①　切り干し大根は水に１５分つけて戻し、さっと湯通しする。
にんじん	8.0	10.0	8.9	176.0	195.6	808.0	897.8	細切り	②　にんじんを茹でる。
ほうれん草	25.0	10.0	27.8	550.0	611.1	2525.0	2805.6	４cm位	③　ほうれん草をさっと茹で水気を切る。
白だし	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0		④　切り干し大根とにんじん、ほうれん草、白だし、だし汁、白すりごまを入れよく和える。
白すりごま	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		⑤　全量を量り、1人分を盛り付ける。
だし汁	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

料理名　抹茶ミルクプリン

Bフォーラム　3班

実習日：　12月　5日

食品名	1人分			22 人分(試作)		101 人分(実習)		指示項目、切り方等	調理方法、調理場所
	純使用量(g)	廃棄率(%)	総使用量(g)	純使用量(g)	総使用量(g)	純使用量(g)	総使用量(g)		
普通牛乳	70.0	0.0	70	1540.0	1540.0	7070.0	7070.0		① 抹茶と砂糖をよく擦り混ぜておく
上白糖	6.0	0.0	6	132.0	132.0	606.0	606.0		② 鍋に牛乳を入れ温める。
抹茶	0.5	0.0	0.5	11.0	11.0	50.5	50.5		③ 牛乳の温度が60℃以上になったら、砂糖とゼラチンを加え、混ぜる。
ゼラチン	1.4	0.0	1.4	30.8	30.8	141.4	141.4	ふやかしておく	④ ゼラチンが溶けたら、容器に流し込み、ブレストチラーに入れ、冷やし固める。
水	7.0	0.0	7.0	154.0	154.0	707.0	707.0		⑤ 生クリーム泡立てて、砂糖を加える。
生クリーム	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		⑥ 生クリームをプリンの上に絞り、黒ごまをふる
黒ごま	0.2	0.0	0.2	4.4	4.4	20.2	20.2		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		