

料理名 タンドリーチキン

Cフォーラム 3班

実習日： 11月 28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)		
鶏むね肉	100.0	0.0	100.0	2200.0	2200.0	10100.0	10100.0	① 鶏むね肉は1口大にカットする。 ② ヨーグルトと調味料を混ぜる。 ③ ②に鶏むね肉を漬け込む。 ④ オイルスプレーをし、220℃のオーブンで15分焼く。 ⑤ レタスをちぎる。 ⑥ 全てをオシャレに盛り付ける。	
ヨーグルト	15.0	0.0	15.0	330.0	330.0	1515.0	1515.0		
ケチャップ	8.0	0.0	8.0	176.0	176.0	808.0	808.0		
カレー粉	0.3	0.0	0.3	6.6	6.6	30.3	30.3		
パプリカパウダー	0.1	0.0	0.1	2.2	2.2	10.1	10.1		
にんにくチューブ	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		
しょうがチューブ	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		
オイルスプレー	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		
サニーレタス	8.0	6.0	8.5	176.0	187.2	808.0	859.6		
ミニトマト	10.0	2.0	10.2	220.0	224.5	1010.0	1030.6		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

