

料理名 ミートローフ

Dフォーラム 4班
実習日： 12月 20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)		
牛 ひき肉	25	0.0	25.0	550.0	550.0	2525.0	2525.0	みじん切り 炒める みじん切り	① 玉ねぎ、人参を3mmほどのみじん切りにする ② ひき肉と①、コーン、グリーンピース、小麦粉、塩、胡椒、牛乳、ナツメグを混ぜる。 ③ 型に入れ予熱したスチコン コンビモード(160℃、湿度100%)に20~30分加熱する ④ 皿に盛る。 ⑤ ソースを作る ⑥ ソースをかけて完成 ⑦
豚 ひき肉	35.0	0.0	35.0	770.0	770.0	3535.0	3535.0		
玉ねぎ	10.0	6.0	10.6	220.0	234.0	1010.0	1074.5		
人参	8.0	3.0	8.2	176.0	181.4	808.0	833.0		
グリーンピース	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		
コーン	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		
小麦粉	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0		
牛乳	18.0	0.0	18.0	396.0	396.0	1818.0	1818.0		
塩	0.3	0.0	0.3	6.6	6.6	30.3	30.3		
胡椒	0.05	0.0	0.1	1.1	1.1	5.1	5.1		
ナツメグ	0.03	0.0	0.0	0.7	0.7	3.0	3.0		
ケチャップ	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0		
ウスターソース	1	0	1	22	22	101	101		
しょうゆ	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		

料理名 付け合わせ

Dフォーラム 4班
 実習日： 12月 20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)		
じゃがいも	25	1.0	25.3	550.0	555.6	2525.0	2550.5	① じゃがいもは皮を剥ぎ一口大に切りスチコンで蒸す。 ② ブロッコリーは茎を切り一房に分け、沸騰5分で茹でる。 ③ 皿に盛る。 ④ ⑤ ⑥ ⑦	
塩	0.1	0.0	0.1	2.2	2.2	10.1	10.1		
こしょう	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	1.0	1.0		
牛乳	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		
バター	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ブロッコリー	20.0	35.0	30.8	440.0	676.9	2020.0	3107.7		
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		

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)		
かぼちゃ	40.0	10.0	44.4	880.0	977.8	4040.0	4488.9	皮をむいて一口大	① カボチャは皮をむき一口大に切りスチコンで蒸す。 ② 裏ごしする ③ 鍋に②と豆乳、コンソメ、塩、胡椒、バターを入れ滑らかになるまで煮る ④ 盛ってパセリを散らす
豆乳	80.0	0.0	80.0	1760.0	1760.0	8080.0	8080.0		
水	10.0	0.0	0	220.0	0.0	1010.0	0.0		
コンソメ	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		
塩	0.3	0.0	0.3	6.6	6.6	30.3	30.3		
胡椒(白)	0.05	0.0	0.1	1.1	1.1	5.1	5.1		
バター	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		
パセリ	0.2	0.0	0.2	4.4	4.4	20.2	20.2		
				0.0	0.0	0.0	0.0	後乗せ	
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

