

料理名 ライス

Cフォーラム 4班

実習日： 12月 19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 お米はサッと洗いザルにあげる
水	105.0	0.0	105.0	2310.0	2310.0	10605.0	10605.0		② ①を炊飯器に移し水を加えて炊く
パセリ 乾	0.03	0.0	0.0	0.7	0.7	3.0	3.0	一振り	③ 炊きあがれば器に盛り付け、パセリを散らして完成

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)		
スイートコーン	60.0	0.0	60.0	1320.0	1320.0	6060.0	6060.0	薄切り	① 食パン(8枚切り)を1cm角に切る ② オープンで①の表面に軽く焼き色がつく程度に加熱(クルトン完成) ③ 玉ねぎを薄切りにしバターで炒め、水とブイヨンで煮る ④ コーンを追加しさらに少し煮る ⑤ ④をミキサーにかける(固いようなら牛乳を追加して調整) ⑥ 鍋に⑤と残りの牛乳、食塩を追加し煮る ⑦ 器によそい、②のクルトン、パセリをふりかけて完成
牛乳	40.0	0.0	40.0	880.0	880.0	4040.0	4040.0		
固形ブイヨン	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		
食塩	0.1	0.0	0.1	2.2	2.2	10.1	10.1		
玉ねぎ	20.0	6.0	21.3	440.0	468.1	2020.0	2148.9		
水	20.0	0.0	20.0	440.0	440.0	2020.0	2020.0		
有塩バター	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		
食パン(8枚切り)	1.5	0.0	1.5	33.0	33.0	151.5	151.5		

料理名 骨付きチキンのクリスマスギフト

Cフォーラム 4班

実習日： 12月 19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)		
チキンレッグ (骨付き)	80.0	0.0	80.0	1760.0	1760.0	8080.0	8080.0	下処理	① 玉ねぎは薄切りに、トマトは半分に切り8等分に切り分ける(1個、16等分) ② しめじは石づきを切り落とし、小房にわけける ③ チキンレッグの下処理をする ④ チキンレッグに白ワインをかける ⑤ チキンレッグに塩・こしょう・オレガノ・にんにくをこすりつけるように振りかける ⑥ アルミホイルに玉ねぎ、しめじ、トマト、チキン、バターの順にのせてしっかりと口を閉じて包む ⑦ 220℃に温めたオーブンで⑤を15分加熱する ⑧ 盛り付け時、アルミホイルにリボンを取り付けて完成
白ワイン	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		
食塩	0.7	0.0	0.7	15.4	15.4	70.7	70.7		
コンソメ	0.5	0.0	0.5	11.0	11.0	50.5	50.5		
こしょう	0.01	0.0	0.0	0.2	0.2	1.0	1.0		
にんにく	0.1	0.0	0.1	2.2	2.2	10.1	10.1		
オレガノ	0.04	0.0	0.0	0.9	0.9	4.0	4.0		
玉ねぎ	15.0	6.0	16.0	330.0	351.1	1515.0	1611.7	薄切り	
しめじ	10.0	10.0	11.1	220.0	244.4	1010.0	1122.2	小房にわけける	
トマト	20.0	3.0	20.6	440.0	453.6	2020.0	2082.5	薄切り	
有塩バター	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		

料理名 付け合わせ野菜

Cフォーラム 4班

実習日： 12月 19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)		
きゅうり	10.0	2.0	10.2	220.0	224.5	1010.0	1030.6	スティック状	① かぼちゃは皮つきのまま薄切り、人参は皮をむき、きゅうりと同じ大き さでスティック状に切る ② かぼちゃとにんじんをスチコンで蒸す ③ フリルレタスを一口大に切る ④ ドレッシングの調味料を合わせる ⑤ リースっぽく盛り付けドレッシングをキレイにかけて完成
かぼちゃ	20.0	10.0	22.2	440.0	488.9	2020.0	2244.4	薄切り	
にんじん	20.0	2.0	20.4	440.0	449.0	2020.0	2061.2	スティック状	
フリルレタス	5.0	6.0	5.3	110.0	117.0	505.0	537.2	一口大	
<ドレッシング>									
マヨネーズ	2.5	0.0	2.5	55.0	55.0	252.5	252.5		
ヨーグルト	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		
塩	0.05	0.0	0.1	1.1	1.1	5.1	5.1		
こしょう	0.01	0.0	0.0	0.2	0.2	1.0	1.0		
粉チーズ	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		

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)		
卵	7.5	14.0	8.7	165.0	191.9	757.5	880.8		① 砂糖と水を火にかけ、冷めたらラム酒を入れる
上白糖	3.6	0.0	3.6	79.2	79.2	363.6	363.6		② いちごをスライス状(4等分)に切る。
薄力粉	3.6	0.0	3.6	79.2	79.2	363.6	363.6		③ スポンジケーキを2cm角に切り、シロップを塗る。
ココア	0.15	0.0	0.2	3.3	3.3	15.2	15.2		④ 生クリームを泡立てる。
有塩バター	0.3	0.0	0.3	6.6	6.6	30.3	30.3		⑤ 器にチョコソース、スポンジケーキ2種類、生クリーム、ココアパウダーの順で盛り付ける。
牛乳	0.6	0.0	0.6	13.2	13.2	60.6	60.6		⑥ いちごを乗せて、トッピングを散らして完成。
<シロップ>									
上白糖	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		
水	6.0	0.0	6.0	132.0	132.0	606.0	606.0		
ラム酒	0.5	1.0	0.5	11.0	11.1	50.5	51.0		
<飾りつけ>									
生クリーム	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0		
上白糖	0.7	0.0	0.7	15.4	15.4	70.7	70.7		
いちご	15.0	2.0	15.3	330.0	336.7	1515.0	1545.9	4等分の薄切り	
チョコレートソース	4.0	0.0	4.0	88.0	88.0	404.0	404.0		
アラザン	0.1	0.0	0.1	2.2	2.2	10.1	10.1		