

赤飯

食品名	1人分			15人分(試作)		40人分(実習)		下準備、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)		
精白米	80.0	0.0	80.0	1200.0	1200.0	3200.0	3200.0		① 小豆を煮る。米を洗う。 ② ①の小豆と煮汁に分け、煮汁を計り、水と足して必要量にする。 ③ ①の米に②の煮汁、酒、塩を入れ、炊く。
小豆	5.0	0.0	5.0	75.0	75.0	200.0	200.0		
水+小豆の煮汁	90.0	0.0	90.0	1350.0	1350.0	3600.0	3600.0		
酒	2.0	0.0	2.0	30.0	30.0	80.0	80.0		
【ゴマ塩】									
黒ゴマ	0.3	0.0	0.3	4.5	4.5	12.0	12.0		
塩	0.1		0.1	1.5	1.5	4.0	4.0		

ブリの照り焼き

食品名	1人分			15人分(試作)		40人分(実習)		下準備、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)		
ぶり	60.0	0.0	60.0	900.0	900.0	2400.0	2400.0	① 醤油、みりん、砂糖を混ぜる。 ② ぶりは酒で洗って、少しおく。水気をとってから①で漬け込む。 ③ ②のぶりをホテルパンに並べ、スチコンで焼く。 ④ ③で残ったタレを煮詰め、③に塗り、さらに焼く。 ⑤ ネギを食べやすい長さに切り、油をフライパンに熱して焼く。 ⑥ ④と⑤を皿に盛り付ける。(南天をつける)	
酒	3.0	0.0	3.0	45.0	45.0	120.0	120.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
濃口醤油	4.0	0.0	4.0	60.0	60.0	160.0	160.0		
みりん	4.0	0.0	4.0	60.0	60.0	160.0	160.0		
砂糖	2.0	0.0	2.0	30.0	30.0	80.0	80.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
大葉	0.5	0.0	0.5	7.5	7.5	20.0	20.0		
白ネギ	15.0	40.0	25.0	225.0	375.0	600.0	1000.0		
サラダ油	0.2	0.0	0.2	3.0	3.0	8.0	8.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

厚焼き玉子となます

食品名	1人分			15人分(試作)		40人分(実習)		下準備、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)		
【厚焼き玉子】									
卵	30.0	14.0	34.9	450.0	523.3	1200.0	1395.3		① 卵を割り、泡立てないようにほぐす
出汁(だしパック)	8.0	0.0	8.0	120.0	120.0	320.0	320.0		② 調味料を加えて混ぜる
薄口しょうゆ	1.0	0.0	1.0	15.0	15.0	40.0	40.0		③ 油を敷いたフライパンで厚焼きにする
上白糖	1.5	0.0	1.5	22.5	22.5	60.0	60.0		④ 巻きすで形を整え粗熱をとったら切る。
調合油	適量			#VALUE!	0.0	#VALUE!	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
【なます】				0.0	0.0	0.0	0.0		
大根	15.0	15.0	17.6	225.0	264.7	600.0	705.9	千切り	① 大根、にんじんの皮をむき千切りにして、湯通しする。
にんじん	2.0	10.0	2.2	30.0	33.3	80.0	88.9	千切り	② 酢と砂糖を合わせ、①を漬け込む。
塩	0.1	0.0	0.1	1.5	1.5	4.0	4.0		
酢	5.0	0.0	5.0	75.0	75.0	200.0	200.0		
砂糖	3.0	0.0	3.0	45.0	45.0	120.0	120.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

煮しめ

食品名	1人分			15人分(試作)		40人分(実習)		下準備、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)		
里芋(冷凍SS)	20.0	10.0	22.2	300.0	333.3	800.0	888.9	1人1個	①
れんこん(水煮)	10.0	0.0	10	150.0	150.0	400.0	400.0	半月	②
にんじん	10.0	10.0	11.1	150.0	166.7	400.0	444.4	乱切り	③
ごぼう	8.0	10.0	8.9	120.0	133.3	320.0	355.6	斜め切り	④
こんにゃく	10.0	0.0	10.0	150.0	150.0	400.0	400.0	手網結び	⑤
ごま油	1.0	0.0	1.0	15.0	15.0	40.0	40.0		⑥
だし汁	50.0	0.0	50.0	750.0	750.0	2000.0	2000.0		
椎茸戻し汁	4.0	0.0	4.0	60.0	60.0	160.0	160.0	雑煮からもらう	
こいくちしょうゆ	4.0	0.0	4.0	60.0	60.0	160.0	160.0		
酒	3.0	0.0	3.0	45.0	45.0	120.0	120.0		
みりん	3.0	0.0	3.0	45.0	45.0	120.0	120.0		
砂糖	1.0	0.0	1.0	15.0	15.0	40.0	40.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
絹さや	2.0	2.0	2.0	30.0	30.6	80.0	81.6	1人1本 塩ゆで	
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

加賀棒茶のジェラート大福

食品名	1人分			15人分(試作)		40人分(実習)		下準備、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)		
加賀棒茶	2.0	0.0	2.0	30.0	30.0	80.0	80.0		① 加賀棒茶と水を鍋に入れ、沸かす。 ② ①に牛乳を加え、加熱する。ふつふつになったら火を止め、ふたをして蒸らす。 ③ ②の棒茶を濾し、練乳、砂糖、ゼラチンを加え溶かす。 ④ ③に生クリームと、ラムを加える。 ⑤ 冷凍する。ある程度凍ったらかき混ぜる。×3 ⑥ 求肥にジェラートをのせ、包む。 ⑦ 仕上げに抹茶をふりかける。
水	10.0	0.0	10.0	150.0	150.0	400.0	400.0		
牛乳	30.0	0.0	30.0	450.0	450.0	1200.0	1200.0		
生クリーム	10.0	0.0	10.0	150.0	150.0	400.0	400.0		
練乳	5.0	0.0	5.0	75.0	75.0	200.0	200.0		
グラニュー糖	4.0	0.0	4.0	60.0	60.0	160.0	160.0		
ゼラチン	0.5	0.0	0.5	7.5	7.5	20.0	20.0	ふやかしておく	
ラムダーク	0.5	0.0	0.5	7.5	7.5	20.0	20.0		
求肥	20.0	0.0	20.0	300.0	300.0	800.0	800.0	8cm角	
抹茶	0.05	0.00	0.05	0.8	0.8	2.0	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		