



鶏肉のレモン風味焼き

料理名

Bフォーラム 4班

実習日： 1月 16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)		
鶏もも肉(皮あり)	90.0	0.0	90.0	1980.0	1980.0	9090.0	9090.0	一口大	① レモンの皮をすりおろしたものと塩胡椒を肉にすりこむ。 ② レモンの果肉ごと絞り、調味料Aと合わせてひと煮立ちさせる。 ③ もも肉をスチコンのコンビ0%230℃で焼く。 ④ しめじは炒める。 ⑤ 盛り付けて、ソースをかける。
塩	0.4	0.0	0.4	8.8	8.8	40.4	40.4	肉下味	
こしょう	0.03	0.0	0.03	0.7	0.7	3.0	3.0	肉下味	
しめじ	15.0	10.0	17	330.0	366.7	1515.0	1683.3	一房にわけ	
油	0.6	0.0	0.6	13.2	13.2	60.6	60.6	炒め用	
ほうれん草	20.0	10.0	22	440.0	488.9	2020.0	2244.4	1分茹でて水を切る	
レモン	10.0	3.0	10	220.0	226.8	1010.0	1041.2	皮はすりおろし、 果肉はタレに使う。	
酒	1.0	0.0	1	22.0	22.0	101.0	101.0	A	
みりん	1.5	0.0	1.5	33.0	33.0	151.5	151.5	A	
醤油	3.0	0.0	3	66.0	66.0	303.0	303.0	A	
砂糖	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0	A	
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				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

揚げ出し豆腐

Bフォーラム 4班

実習日： 1月 16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	75.0	0.0	75.0	1650.0	1650.0	7575.0	7575.0	水切りしておく	① 豆腐に片栗粉をまぶしてフライヤーで揚げる。しし唐は素揚げにする ② Aを煮立たせてBを加える。 ③ Cの水気を絞っておく。 ④ ②を①にかけて、薬味をあしらう。 ⑤
片栗粉	4.0	0.0	4	88.0	88.0	404.0	404.0		
油	3.0	0.0	3	66.0	66.0	303.0	303.0		
酒	1.0	0.0	1	22.0	22.0	101.0	101.0	A	
みりん	1.0	0.0	1	22.0	22.0	101.0	101.0	A	
薄口醤油	1.8	0.0	2	39.6	39.6	181.8	181.8	A	
砂糖	0.5	0.0	0.5	11.0	11.0	50.5	50.5	A	
出汁	40.0	0.0	40	880.0	880.0	4040.0	4040.0	A	
片栗粉	0.6	0.0	1	13.2	13.2	60.6	60.6	B 水溶き	
水	5.0	0.0	5	110.0	110.0	505.0	505.0	B 水溶き	
大根	40.0	10.0	44	880.0	977.8	4040.0	4488.9	C おろす	
生姜おろし	1.0	20.0	1	22.0	27.5	101.0	126.3	C おろす	
しそ	0.5	0.0	0.5	11.0	11.0	50.5	50.5	千切り。	



ぜんざい

料理名

Bフォーラム 4班

実習日： 1月 16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)		
餅	25.0	0.0	25.0	550.0	550.0	2525.0	2525.0	適量	① 小豆を煮る。 ② 餅を焼く。 ③ 器に盛りつける。 ④ ⑤
小豆	15.0	0.0	15	330.0	330.0	1515.0	1515.0		
水									
塩	0.05	0.0	0.05	1.1	1.1	5.1	5.1		
砂糖	15.0	0.0	15	330.0	330.0	1515.0	1515.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		