

料理名

ハッシュドビーフ

Aフォーラム 4班

実習日： 月 日

食品名	1人分			22 人分(試作)		111 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)		
牛肉	70.0	0.0	70.0	1540.0	1540.0	7770.0	7770.0	一口サイズ 10g	① 玉ねぎを1cm・マッシュルームを2mm間隔で薄くスライスします。 ② 牛肉は一口サイズに切ります。 ③ 鍋にサラダ油をひき、玉ねぎ・マッシュルームを入れます。玉ねぎが飴色になるまで炒め、牛肉を加え、1分ほど炒めます。 ④ 鍋にAを加えて塩胡椒で味を調べ、弱火で3分程煮込みます。 ⑤ お皿に盛り付け、仕上げにお好みでパセリをかけます。
マッシュルーム	6.0	5.0	6.3	132.0	138.9	666.0	701.1	薄切り 2mm	
玉ねぎ	50.0	6.0	53.2	1100.0	1170.2	5550.0	5904.3	薄切り 1cm	
サラダ油	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	222.0	222.0		
デミグラスソース	45.0	0.0	45.0	990.0	990.0	4995.0	4995.0	A	
トマトピューレ	15.0	0.0	15.0	330.0	330.0	1665.0	1665.0	A	
塩	0.1	0.0	0.1	2.2	2.2	11.1	11.1		
胡椒	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	1.1	1.1		
赤ワイン	25.0	0.0	25.0	550.0	550.0	2775.0	2775.0	A	
水	70.0	0.0	70.0	1540.0	1540.0	7770.0	7770.0	A	
パセリ	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
バター	3.0	0.0	3	66.0	66.0	333.0	333.0		
小麦粉	3.0	0.0	3	66.0	66.0	333.0	333.0	A	
コンソメ	1.0	0.0	1	22.0	22.0	111.0	111.0	A	
バルサミコ酢	1.0	0.0	1	22.0	22.0	111.0	111.0	A	
醤油	0.5	0.0	1	11.0	11.0	55.5	55.5	A	
生クリーム	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	111.0	111.0		

焼きリンゴのシフォンケーキ

料理名

Aフォーラム 4班
 実習日： 月 日

食品名	1人分			22 人分(試作)		111 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(卵白)	13.0	0.0	13.0	286.0	286.0	1443.0	1443.0	生地	① スチコンで200度に余熱しておく
卵(卵黄)	6.6	0.0	6.6	145.2	145.2	732.6	732.6	生地	② 【生地】卵を黄身と白身に分け、薄力粉は一度振っておく
砂糖(生地用)	5.8	0.0	5.8	127.6	127.6	643.8	643.8	生地	③ 黄身に砂糖の10g位を加えホイッパーで混ぜる
薄力粉	5.8	0.0	5.8	127.6	127.6	643.8	643.8	生地	④ 牛乳とサラダ油を少しずつ加え良く混ぜる
牛乳	4.2	0.0	4.2	92.4	92.4	466.2	466.2	生地	⑤ 薄力粉をふるいながら一度に加え全体をよく混ぜる
サラダ油	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	222.0	222.0	生地	⑥ 【メレンゲ】卵白をほぐし砂糖を三回に分けて高速で泡立てる
リンゴ	14.0	8.0	15.2	308.0	334.8	1554.0	1689.1	焼きりんご	⑦ そっと持ち上げピンと角が立ち先が少し曲がるようなら完成
砂糖(焼きリンゴ用)	4.0	0.0	4.0	88.0	88.0	444.0	444.0	焼きりんご	⑧ ④に⑥をひとつくい入れホイッパーできれいにサクッと混ぜ込む
無塩バター	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	111.0	111.0	焼きりんご	⑨ 残りのメレンゲも入れ同様に泡が消えないようにサクッと混ぜる
シナモン	0.0	0.0	0.0	0.9	0.9	4.4	4.4	焼きりんご	⑩ 180度で10分したのち➡160度で20分焼く
生クリーム	6.0	0.0	6.0	132.0	132.0	666.0	666.0	生クリーム	⑪ 【焼きリンゴ】りんごは皮を、剥き三等分にする
砂糖	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	111.0	111.0	生クリーム	⑫ ホテルパンにシートを敷き、砂糖とバターを均等にのせる
				0.0	0.0	0.0	0.0		⑬ スチコンで200度。30分コンビで加熱する
				0.0	0.0	0.0	0.0		⑭
				0.0	0.0	0.0	0.0		⑮
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		