料理名　ご飯

C　フォーラム　1　班

実習日：　5　月　7　日

食品名	1人分			21　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)		
精白米	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0		①　米を洗米する。
水	96.0	0.0	96.0	2016.0	2016.0	9696.0	9696.0		②　水を加えて30分浸漬させ、炊く
		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		③　炊いたら、１：１：２（おにぎり：おにぎり：いなり）の分量にわける
				0.0	0.0	0.0	0.0		④
		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		⑤
		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		⑥
		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		⑦
				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		
				0.0	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	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

料理名　梅しらすおにぎり／コーン枝豆おにぎり

Cフォーラム　1　班

実習日：　5　月　7　日

食品名	1人分			11 人分(試作)		51 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)		
ごはん	100.0	0.0	100.0	1100.0	1100.0	5100.0	5100.0		①　大葉を千切りにする。
しらす	5.0	0.0	5.0	55.0	55.0	255.0	255.0		②　ごはんに、①、しらす、ゆかり（梅入り）、ごまを入れ混ぜる。
ゆかり（梅入り）	0.3	0.0	0.3	3.3	3.3	15.3	15.3		③　ラップで三角ににぎる。
大葉	1.0	0.0	1.0	11.0	11.0	51.0	51.0	千切り	
ごま	1.0	0.0	1.0	11.0	11.0	51.0	51.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
ごはん	100.0	0.0	100.0	1100.0	1100.0	5100.0	5100.0		①　コーン缶を開け、水気を切っておく
コーン	5.0	0.0	5.0	55.0	55.0	255.0	255.0		②　枝豆を茹でる
枝豆(冷凍)	5.0	0.0	5.0	55.0	55.0	255.0	255.0	茹でる	③　ごはんに、①、②、鮭フレーク、塩を入れ混ぜる。
鮭フレーク	5.0	0.0	5.0	55.0	55.0	255.0	255.0		④　ラップで三角ににぎる。
塩	0.1	0.0	0.1	1.1	1.1	5.1	5.1		
				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　おいなりさん

Cフォーラム　　１班

実習日：　5　　月　7　　日

食 品 名	1人分			21　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)		
ごはん	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0		①　油揚げを切り開く
油揚げ	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		②　鍋に①とだし、砂糖、醤油を入れ弱火で煮汁が1/3まで煮詰まったら火からおろし冷ます。
だし	20.0	0.0	20.0	420.0	420.0	2020.0	2020.0		③　ボウルにご飯、酢、砂糖、塩を入れ混ぜる。
砂糖	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		④　②に③を詰める
醤油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		⑤　かいわれ大根をのせる
酢	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
砂糖	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
塩	0.03	0.0	0.03	0.6	0.6	3.0	3.0		
		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	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　フライドポテト

C　フォーラム　1　班

実習日：　5　月　7　日

食品名	1人分			21 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)		
冷凍ポテト	40.0	0.0	40.0	840.0	840.0	4040.0	4040.0		① 180℃の油で揚げる
塩	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		② 塩、ローズマリーを振りかける
ローズマリー	0.02	0.0	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0		③ 盛り付ける
揚げ油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		④
				0.0	0.0	0.0	0.0		⑤
				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		
				0.0	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	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

料理名　鶏むね肉の竜田揚げ

Ｃ　フォーラム　１　班

実習日：　5　月　7　日

食品名	1人分			21 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)		
鶏むね肉	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0		①　鶏むね肉を一口（40g位）に切り、厚みを均一にする。
				0.0	0.0	0.0	0.0		②　調味料を合わせ１５分漬ける。
酒	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		③　片栗粉をまぶし１８０℃の油で揚げる。
みりん	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		④　盛り付けて完成。
しょうゆ	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		⑤
おろししょうが	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
おろしにんにく	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
片栗粉	4.5	0.0	4.5	94.5	94.5	454.5	454.5		
オイルスプレー	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
				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		
				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　卵焼き

C　フォーラム　1　班

実習日：　5　月　7　日

食品名	1人分			21　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	25.0	14.0	29.1	525.0	610.5	2525.0	2936.0		①　卵を割り入れ調味料を入れ、混ぜる。
				0.0	0.0	0.0	0.0		②　油をひいて焼く。
砂糖	0.7	0.0	1.0	14.7	21.0	70.7	101.0		③　巻きすにのせて、形を整える。
薄口醤油	1.0	0.0	2.0	21.0	42.0	101.0	202.0		④　食べやすい大きさに切る。
油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		⑤　盛り付けて完成。
		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	0.0		
				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		
				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　キャベツのお浸し

C　フォーラム　1　班
実習日：　5　月　7　日

食品名	1人分			21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)		
きゃべつ	30.0	15.0	35.3	630.0	741.2	3030.0	3564.7	大きめの千切り	①　キャベツ、にんじんを切ったら、茹でる。
にんじん	10.0	3.0	10.3	210.0	216.5	1010.0	1041.2	千切り	②　白だしを作る。
出汁	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0		③　絞ったキャベツとにんんじんを白だしに浸す。
白しょうゆ	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0		④　器に盛り付けかつおぶしを散らすして完成。
みりん	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		⑤
				0.0	0.0	0.0	0.0		
削り節	0.30	0.0	0.30	6.3	6.3	30.3	30.3		
				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		
				0.0	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	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

料理名　たこさんウインナー

C　フォーラム　1　班

実習日：　5　月　7　日

食品名	1人分			21　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)		
ウインナー	15.0	0.0	15.0	315.0	315.0	1515.0	1515.0		①　あらかじめ切込みが入ったウインナーをスチコンで焼く
				0.0	0.0	0.0	0.0		②　盛り付け、完成
				0.0	0.0	0.0	0.0		③
				0.0	0.0	0.0	0.0		④
				0.0	0.0	0.0	0.0		⑤
				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		
				0.0	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	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　ナポリタン

C　フォーラム　1　班

実習日：　5　月　7　日

食品名	1人分			21　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)		
玉ねぎ	3.0	6.0	3.2	63.0	67.0	303.0	322.3	千切り	①　玉ねぎとピーマンを千切りする
ピーマン	3.0	15.0	3.5	63.0	74.1	303.0	356.5	千切り	②　①をバターで炒め、コンソメ、ケチャップ、コーンを加える
バター	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		③　パスタを半分に折って茹でる
コンソメ	0.3	0.0	0.5	6.3	10.5	30.3	50.5		④　茹でたパスタを②で和える
ケチャップ	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		
コーン	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
パスタ	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0	半分に折る	
				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		
				0.0	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	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

料理名　野菜の付け合わせ

Ｃ　フォーラム　1　班

実習日：　5　月　7　日

食品名	1人分			21　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)		
ブロッコリー	20.0	15.0	23.5	420.0	494.1	2020.0	2376.5		①　ブロッコリーを食べやすい大きさに切り茹でる。
ミニトマト	12.0	3.0	12.4	252.0	259.8	1212.0	1249.5		②　ミニトマトはヘタをとる。
				0.0	0.0	0.0	0.0		③　ブロッコリーとミニトマトを飾りよくもる。
				0.0	0.0	0.0	0.0		④
				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		
				0.0	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	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	0.0	0.0	0.0		

料理名　オレンジヨーグルトゼリー

C　フォーラム　1　班

実習日：　5　月　7　日

食品名	1人分			21　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)		
オレンジジュース	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0	水でふやかす	①　ゼラチンを水でふやかす。
ゼラチン	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		②　オレンジジュースを鍋に入れ、中火で加熱する。
		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		③　グラニュー糖を加えて混ぜる。
				0.0	0.0	0.0	0.0		④　完全にグラニュー糖がとけたら、火を止め、ゼラチンを入れ、よく混ぜて完全にとかす。
ヨーグルト	40.0	0.0	40.0	840.0	840.0	4040.0	4040.0		⑤　器に④を入れ冷して固める。
グラニュー糖	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		⑥　ヨーグルトにグラニュー糖を入れゼラチンを加え、よく混ぜる。
ゼラチン	0.6	0.0	0.6	12.6	12.6	60.6	60.6	水でふやかす	⑦　⑤に⑥を静かに静かに注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やす。
				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		
				0.0	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	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		