

料理名 オムライス

フォーラム 1班

実習日： 5月 8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)		
精白米	80.0	0.0	80.0	1760.0	1760.0	8080.0	8080.0		① 玉ねぎは粗みじんにし、ピーマンはみじん切りにする ② バター、Aを入れ全部一緒に炊く ③ 卵をしっかり混ぜる ④ 玉子焼き器で頑張って焼く ⑤ ラップの上に玉子→ご飯をのせ包む ⑥ 完成
水	104.0	0.0	104.0	2288.0	2288.0	10504.0	10504.0		
たまねぎ	15.0	6.0	16.0	330.0	351.1	1515.0	1611.7	粗みじん切り	
ピーマン	10.0	15.0	11.8	220.0	258.8	1010.0	1188.2	みじん切り	
ケチャップ	15.0	0.0	15.0	330.0	330.0	1515.0	1515.0	A	
こしょう	0.01	0.00	0.01	0.2	0.2	1.0	1.0	A	
有塩バター	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0	A	
コンソメ	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0	A	
鶏卵	45.0	14.0	52.3	990.0	1151.2	4545.0	5284.9		
有塩バター	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0	卵焼く用	
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				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 ハンバーグ

Dフォーラム 1班

実習日： 5月 8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)		
牛 ひき肉	25.0	0.0	25.0	550.0	550.0	2525.0	2525.0		① 木綿豆腐は水切りしておく ② 玉ねぎはみじん切りにし、付け合わせの人参もみじん切りにし油で炒める ③ 牛、豚のひき肉を食塩、胡椒、ナツメグを加え粘り気がでるまでよくこねる ④ 水切りした豆腐を③に加えよく混ぜ、炒めた玉ねぎ、人参を入れ混ぜる ⑤ パン粉を加えよく混ぜる ⑥ 空気を抜きながら形成する ⑦ ホテルパンにクッキングシートを敷き、ハンバーグを並べる ⑧ スチコンでコンビモード230℃(20%) 8分調理する ⑨ Aを混ぜ合わせソースを作る ハンバーグを盛り付けソースをかける
豚 ひき肉	25.0	0.0	25.0	550.0	550.0	2525.0	2525.0		
木綿豆腐	30.0	0.0	30.0	660.0	660.0	3030.0	3030.0	水切り	
たまねぎ	15.0	6.0	16.0	330.0	351.1	1515.0	1611.7	みじん切り	
油	0.8	0.0	0.8	17.6	17.6	80.8	80.8	炒める用	
パン粉	8.0	0.0	8.0	176.0	176.0	808.0	808.0		
食塩	0.10	0.0	0.1	2.2	2.2	10.1	10.1		
胡椒	0.01	0.0	0.01	0.22	0.22	1.01	1.01		
ナツメグ	0.20	0.0	0.20	4.40	4.40	20.20	20.20		
ケチャップ	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0	A	
ウスターソース	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		

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)		
えび	30.0	15.0	35.3	660.0	776.5	3030.0	3564.7		① えびの背ワタを頑張って！！取り、えびをまっすぐ伸ばす
食塩	0.1	0.0	0.1	2.2	2.2	10.1	10.1		② えびに塩、胡椒をかけ下味をつける
こしょう	0.01	0.0	0.01	0.2	0.2	1.0	1.0		③ 小麦粉→バター液→パン粉の順で衣をつけていく
小麦粉	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0		④ えびを油の中に入れ揚げる
小麦粉	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0	バター液	⑤ 【ソース】卵を水から13分茹でる
水	6.0	0.0	6.0	132.0	132.0	606.0	606.0	バター液	⑥ 玉ねぎはみじん切りにし水にさらす
パン粉	5.0	0.0	5.0	105.0	110.0	505.0	505.0		⑦ マヨネーズ、砂糖、レモン果汁を混ぜ合わせる
たまねぎ	3.5	6.0	3.7	77.0	81.9	353.5	376.1	A 細かくみじん切り	⑧ ⑦に茹で卵と玉ねぎ、ピクルスを入れしっかりと混ぜる
マヨネーズ	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0	A	
レモン果汁	0.3	0.0	0.3	6.6	6.6	30.3	30.3	A	
砂糖	0.6	0.0	0.6	13.2	13.2	60.6	60.6	A	
卵	3.0	0.0	3	66.0	66.0	303.0	303.0	A	
ピクルス	0.1	0.0	0.1	2.2	2.2	10.1	10.1	A細かくみじん切り	
油	4.2	0.0	4.2	92.4	92.4	424.2	424.2		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

料理名 苺ミルクプリン

Dフォーラム 1班

実習日： 5月 8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)		
牛乳	60.0	0.0	60.0	660.0	660.0	3060.0	3060.0	① 水にゼラチンを入れてふやかす ② 鍋に牛乳、砂糖を入れて弱火にかけて沸騰直前まで温める。 ③ 火からおろし、①、バニラエッセンスを入れてゼラチンが溶けるまでよく混ぜ合わせ、粗熱を取る ④ 器に流し入れたらブラストチラーで冷やす。 ⑤ 冷凍いちご、砂糖、リキュールと一緒に煮る ⑥ 粗熱を取って上にかける	
ゼラチン	1.2	0.0	1.2	13.2	13.2	61.2	61.2		
水	5.0	0.0	5.0	55.0	55.0	255.0	255.0		
砂糖	4.0	0.0	4.0	44.0	44.0	204.0	204.0		
バニラエッセンス	0.02	0.00	0.02	0.22	0.22	1.02	1.02		
冷凍イチゴ	20.0	0.0	20.0	220.0	220.0	1020.0	1020.0		
砂糖	5.00	0.0	5.0	55.0	55.0	255.0	255.0	飾り用	
リキュール	1.0	0.0	1.0	11.0	11.0	51.0	51.0		
ミント	0.5	0.0	0.5	5.5	5.5	25.5	25.5		
				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		

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)		
上新粉	22.8	0.0	22.8	250.8	250.8	1162.8	1162.8	① ボールに上新粉と砂糖を入れ混ぜる ② ぬるま湯を少しずつ入れ、耳たぶぐらいの柔らかさになるまで混ぜ生地作る ③ ホテルパンに軽く絞ったさらしを敷き、②の生地を一握りの大きさにちぎる(適当でOK) ④ 20分～30分ぐらい蒸す ⑤ 蒸せた生地をひとまとめにしてボールに移す ⑥ すりこ木で粘りが出るまでこねる ⑦ こしあんは形を整えながら100個分丸める(1人2個) ⑧ ⑥の生地を水で濡らした手で楕円形に形成(あんこ挟むよ) ⑨ あんこを挟み柏の葉の上のにせる	
砂糖	1.0	0.0	1.0	11.0	11.0	51.0	51.0		
こしあん	15.0	0.0	15.0	165.0	165.0	765.0	765.0		
柏の葉	1.35	0.00	1.35	14.85	14.85	68.85	68.85		
ぬるま湯	22.8	0.0	22.8	250.8	250.8	1162.8	1162.8		
				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		
				0.0	0.0	0.0	0.0		