ご飯

料理名

Bフォーラム 2班

実習日： 11月 5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	0.0	1680.0	0.0	8080.0	0.0		① 洗米する ② 浸漬 ③ 炊く ④ 盛り付け ⑤			
水	96.0	0.0	0.0	2016.0	0.0	9696.0	0.0					
									アレルギー対応			有・無
									アレルギー食材	対応(除去/代替食材)	人数	使用量

料理名

かきたま汁

Bフォーラム 2班

実習日： 11月 5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)		
出し汁	150.0	0.0	150.0	3150.0	3150.0	15150.0	15150.0		① 乾燥わかめを戻して切り、卵を溶いておく。またわかめはお椀に分けておく ② 鍋にだし汁を入れて温まったら、しめじとAを加える ③ 片栗粉を溶かして、②に入れてとろみをつける ④ わかめ、卵を入れる ⑤ 小ねぎを散らして、完成。
乾燥わかめ	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
卵	10.0	14.0	17.4	315.0	366.3	1515.0	1761.6		
薄口醤油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0	(A)	
酒	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0	(A)	
塩	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5	(A)	
片栗粉	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
しめじ	8.0	10.0	8.9	168.0	186.7	808.0	897.8		
小ねぎ	1.0	10.0	1.1	21.0	23.3	101.0	112.2		
アレルギー対応									
アレルギー食材		対応(除去/代替食材)		人数		使用量			

料理名

ほうれん草のお浸し

Bフォーラム 2班

実習日： 11月 5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)		
ほうれん草	40.0	10.0	44.4	840.0	933.3	4040.0	4488.9		① ほうれん草を茹でる ② ①のほうれん草を冷水につけ水を切る ③ 4cmに切り、合わせた調味料に漬ける ④ 提供直前にかつお節をかける ⑤ 完成
砂糖	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	調味料	
醤油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	調味料	
出し汁	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0	調味料	
かつお節	0.3	0.0	0.3	5.9	5.9	28.3	28.3		
アレルギー対応									有・無
アレルギー食材		対応(除去/代替食材)		人数	使用量				

かぼちゃ焼きプリン

料理名

Bフォーラム 2班

実習日： 11月 5日

食品名	1人分			21 人分(試作)		99 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)		
かぼちゃ	26.0	10.0	28.9	546.0	606.7	2574.0	2860.0		① かぼちゃの皮をむき一口大に切る ② スチコン100℃で、かぼちゃをスチーム加熱 ③ ②のかぼちゃにバターを入れて潰す。同時に生クリームを泡立てる ④ フードプロセッサーに③、(A)を入れて攪拌する ⑤ なめらかになったら(B)を入れて攪拌する ⑥ 耐熱容器に移す ⑦ バットに移し、170℃20分ホット加熱して様子見 ⑧ プラステチラーで粗熱をとる ⑨ 生クリームを絞って、かぼちゃの種を乗せる ⑩ 完成
無塩バター	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	148.5	148.5	常温、細かく切る	
砂糖	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	297.0	297.0	(A)	
卵	5.0	14.0	5.8	105.0	122.1	495.0	575.6	(B)	
生クリーム	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	594.0	594.0	(B)	
牛乳	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	990.0	990.0	(B)	
薄力粉	1.8	0.0	1.8	37.8	37.8	178.2	178.2	(B)	
生クリーム	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	495.0	495.0		
砂糖	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	99.0	99.0		
かぼちゃの種ロースト	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	29.7	29.7		
アレルギー対応									有・無
				アレルギー食材	対応(除去/代替食材)	人数	使用量		