食 品 名		1人分			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		
良 品 石	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)	旧が残日、切り万寺	調理力法、調理場所		
ご飯	80.0	0.0	80.0	1680. 0	1680. 0	8080. 0	8080. 0		① 洗米する		
水	110.0	0.0	110.0	2310.0	2310. 0	11110.0	11110.0		② 浸漬する		
									③ 炊く		
									4		
									⑤		
									⑥		
									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		

食 品 名		1人分		21 人分(試作) 101 人分(実習)			人分(実習)	指示項目、切り方等	調理方法、調理場所
良 而 石	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)	相示項目、切り万寺	調理力法、調理場所
人参	15. 0	10.0	16. 7	315.0	350. 0	1515. 0	1683. 3	いちょう切り	① ネギを切る、里芋は大きければ切る
大根	15.0	10.0	16. 7	315.0	350. 0	1515. 0	1683. 3	いちょう切り	② 人参、大根を焦がさないように炒める
冷凍里芋(SS)	25. 0	0.0	25. 0	525. 0	525. 0	2525. 0	2525. 0		③ ②の鍋に解凍した里芋、調味料を入れ煮込む
ごま油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		④ 器に盛り付け、ねぎをのせる
だし	150. 0	0.0	150.0	3150. 0	3150. 0	15150. 0	15150. 0		⑤
塩	0. 2	0.0	0.2	4. 2	4. 2	20. 2	20. 2		6
醬油	6. 0	0.0	6. 0	126. 0	126. 0	606. 0	606. 0		
みりん	6.0	0.0	6.0	126. 0	126. 0	606. 0	606. 0		
小ねぎ	1.0	7. 0	1.1	21.0	22. 6	101. 0	108. 6	小口切り	
									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

食品名		1人分		21 人分(試作) 101 人分(実習)			人分(実習)	化二磺基 선지수석	調理方法、調理場所		
良品名	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)	指示項目、切り方等	呵·生力·从、呵·生·勿口		
アジ	60.0	0.0	60.0	1260. 0	1260. 0	6060. 0	6060. 0	半分に切る	① アジを二等分にし、酒につける		
塩	0. 15	0.0	0. 15	3. 2	3. 2	15. 2	15. 2	下味	② 梅肉をみりんでのばす		
胡椒	0. 01	0.0	0. 01	0. 21	0. 21	1.0	1.0	下味	春巻きの皮の上に大葉、梅、アジの順に乗せ、溶いた小麦 粉をぬる		
酒	0.7	0.0	0.7	14. 7	14. 7	70. 7	70. 7		④ 春巻き、しし唐を油で揚げる。		
大葉	2. 4	0.0	2. 4	50. 4	50. 4	242. 4	242. 4	1. 5枚/ 1 人	⑤ 揚げながら提供。(くし形のレモンをのせる)		
梅肉チューブ	3.8	0.0	3.8	79.8	79. 8	383. 8	383. 8		⑥		
みりん	2. 5	0.0	2. 5	52. 5	52. 5	252. 5	252. 5				
春巻きの皮	18. 0	0.0	18.0	378. 0	378. 0	1818. 0	1818. 0	1.5枚/1人			
小麦粉	0.4	0.0	0.4	8. 4	8. 4	40. 4	40. 4	水溶き			
水	0.6	0.0	0.6	12. 6	12. 6	60. 6	60. 6	水溶き			
油	5. 0	0.0	5. 0	105. 0	105. 0	505. 0	505. 0				
ししとう	1.5	10.0	1.7	31.5	35. 0	151.5	168. 3	付け合わせ	アレルギー対応 有・無		
油	0.6	0.0	0.6	12. 6	12. 6	60. 6	60. 6		アレルギー食材 対応(除去/代替食材) 人数 使用量		
レモン	10.0	3.0	10.3	210. 0	216. 5	1010. 0	1041. 2	付け合わせ			

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	
良 加 石	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)	相が項目、切り万寺	调理 <i>力法</i> 、调理场价	
小松菜	30. 0	15. 0	35. 3	630.0	741. 2	3030.0	3564. 7		① 小松菜を茹でる	
水									② 卵を炒り卵にする	
ÐП	5. 0	14. 0	5.8	105. 0	122. 1	505. 0	587. 2		③ ①に調味料を和え②を入れる	
ごま油	0. 2	0.0	0. 2	4. 2	4. 2	20. 2	20. 2		④	
ごま	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5		⑤	
砂糖	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		6	
醬油	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5			
									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	吏用量

食 品 名		1人分		21 人分(試作) 101 人			人分(実習)	指示項目、切り方等	調理方法、調理場所
及 吅 石	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)	相が項目、切り万寺	调 垤刀冱、調垤场 []
牛乳	30.0	0.0	30.0	630.0	630. 0	3030. 0	3030. 0		① 水にゼラチンを入れふやかす
ココアパウダー	1.3	0.0	1.3	27. 3	27. 3	131. 3	131. 3		2 牛乳、ココアパウダー、砂糖を鍋に入れ火にかける 沸騰 させない
砂糖	3.0	0.0	3.0	63. 0	63. 0	303. 0	303. 0		鍋にかき混ぜながら溶かしたゼラチンを混ぜ、溶け残りがなくなったら粗熱を取る
粉ゼラチン	0.6	0.0	0.6	12. 6	12. 6	60. 6	60. 6		④ カップに注ぎ冷蔵庫に入れる。表面の乾燥を防ぐために ラップをする
水	3.0	0.0	3.0	63. 0	63. 0	303. 0	303. 0	ふやかす用	⑤
生クリーム	3.0	0.0	3.0	63.0	63. 0	303. 0	303. 0		⑥
砂糖	0.3	0.0	0.3	6.3	6. 3	30. 3	30. 3		
チョコレート	0.3	0.0	0.3	6.3	6. 3	30. 3	30. 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