

料理名 つけ麺（中華）

c フォーラム 4班
実習日： 5月 13 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)					
中華麺	180.0	0.0	180.0	3780.0	3780.0	18180.0	18180.0		① （麺）麺を茹でる			
ごま油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		② 茹で上がった面を冷水で冷やす。水気をしっかり切る。			
									③ 麺にごま油を絡める			
									④ 麺の上にのりとネギを散らす。			
									アレルギー対応			有
									アレルギー食材	対応（除去/代替食材）	人数	使用量
									中華麺	フォー	1	180

料理名 つけ麺（具材）

c フォーラム 4班

実習日： 5月 13 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)					
ごま油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0	半分	① (チャーシュー) 鶏肉は紐で縛って焼く。 ② ジップロックに入れた漬けダレに入れ、冷やし味をしみこませる ③ (ゆで卵) 卵は8分茹で、チャーシューのつけ汁に着け味をしみこませる。殻を剥いて半分に切る ④ (メンマ) たけのこを一度茹でて醤油とみりんに漬ける ⑤ (なす・かぼちゃ) 切って、油で揚げる ⑥ チャーシュー、ゆで卵、メンマ、茄子、ねぎを散らして完成 ④ (もやし) ゆでる			
鶏もも肉	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0					
濃口醤油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0					
みりん	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0					
砂糖	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0					
ゆで卵	30.0	14.0	34.9	630.0	732.6	3030.0	3523.3					
かぼちゃ	30.0	10.0	33.3	630.0	700.0	3030.0	3366.7					
揚げ茄子	20.0	10.0	22.2	420.0	466.7	2020.0	2244.4					
メンマ	20.0	0.0	20.0	420.0	420.0	2020.0	2020.0					
醤油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0					
みりん	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	小口	アレルギー対応			有
小ネギ	1.5	10.0	1.7	31.5	35.0	151.5	168.3		アレルギー食材	対応(除去/代替食材)	人数	使用量
のり	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		なす	赤パプリカ	1	20
もやし	20.0	0.0	20	420.0	420.0	2020.0	2020.0					

料理名 つけ汁白

Cフォーラム 4 班

実習日： 5月 13 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)					
豆乳	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0	みじん切り	① 調味料を混ぜて煮込む			
にんにく	0.1	9.0	0.1	2.1	2.3	10.1	11.1					
ねりごま	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0					
鶏がら	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0					
水	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0					
合わせ味噌	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0					
片栗粉	0.5	0.0	0	10.5	0.0	50.5	0.0					
									アレルギー対応			無
									アレルギー食材	対応（除去/代替食材）	人数	使用量

料理名 つけ汁赤

Cフォーラム 4 班

実習日： 5月 13 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)					
唐辛子（輪切り）	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2	みじん切り	① ごま油で唐辛子とにんにくを炒める ② ①に他の調味料を入れる			
赤味噌	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0					
にんにく	2.0	9.0	2.2	42.0	46.2	202.0	222.0					
ごま油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0					
豆板醤	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0					
鶏がら	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0					
水	120.0	0.0	120.0	2520.0	2520.0	12120.0	12120.0					
									アレルギー対応			無
									アレルギー食材	対応（除去/代替食材）	人数	使用量

トマトサラダ

Cフォーラム 4班

実習日： 5月 13 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)						
トマト	60.0	3.0	61.9	1260.0	1299.0	6060.0	6247.4	一口サイズ	① 調味料を合わせておく ② 大葉は細切り、トマトは一口大、きゅうりは乱切り ③ トマトときゅうり、調味料を合わせる ④ 上に大葉をのせ、その上に白ごまを散らす				
大葉	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5	細切り					
きゅうり	35.0	2.0	35.7	735.0	750.0	3535.0	3607.1	乱切り					
白ごま	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2						
酢	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0						
醤油	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0						
鶏がら	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0						
									アレルギー対応			無	
									アレルギー食材	対応（除去/代替食材）	人数	使用量	

料理名 マンゴーゼリー

Cフォーラム 4班

実習日： 5月 13 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)					
マンゴージュース	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0		① 水でゼラチンをふやかす			
冷凍マンゴー	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		② マンゴージュースを加え温める			
ゼラチン	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		③ 容器に流し込み冷やす			
水	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		④ 生クリームと砂糖を泡立てホイップにする			
生クリーム	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		⑤ 飾り用マンゴー、ホイップ、葉っぱをのせて完成			
砂糖	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2					
セルフィーユ	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2					
									アレルギー対応			有
									アレルギー食材	対応（除去/代替食材）	人数	使用量