

ビビンバ(米)

Aフォーラム 4 班

実習日： 5月 20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			
水	120.0	0.0	120.0	2520.0	2520.0	12120.0	12120.0		②			
								③				
								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

ビビンバ (肉、卵)

Aフォーラム 4 班

実習日： 5月 20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)		
鶏ひき肉	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0	① 油でひき肉を炒める。 ② 混ぜ合わせておいた調味料を加える。 ③ 温泉卵は割って小鉢に入れる。	
調合油	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
コチュジャン	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
ごま油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
醤油	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
上白糖	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
清酒	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
温泉卵	40.0	14.0	46.5	840.0	976.7	4040.0	4697.7		
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			
温泉卵		ゆで卵		1		1			

ビビンバ（野菜）

Aフォーラム 4 班

実習日： 5月 20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)		
緑豆もやし	20.0	2.0	20.4	420.0	428.6	2020.0	2061.2		① もやしの下処理をし、さっとゆでる。 ② ほうれん草を茹でる。 ③ 人参を千切りにし、スチコンで蒸す。 ④ 混ぜ合わせ、3つに分けた調味料をそれぞれ和える。 ⑤ ⑥
ほうれん草	20.0	10.0	22.2	420.0	466.7	2020.0	2244.4	ざく切り	
にんじん	15.0	10.0	16.7	315.0	350.0	1515.0	1683.3		
ごま油	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5		
にんにく	0.1	9.0	0.1	2.1	2.3	10.1	11.1		
薄口醤油	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5		
食塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
顆粒中華だし	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
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		使用量			

わかめスープ

Aフォーラム 4 班

実習日： 5月 20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)		
カットわかめ	0.8	0.0	0.8	16.8	16.8	80.8	80.8	① わかめは水で戻す。(大きければ切る。) ③ 豆腐はサイコロ状に切る。 ④ 作っておいたスープに豆腐を入れる。 ⑤ わかめはお椀に取り入れておく。 ⑥ 提供時にスープを注ぎ、ごまを規定量入れる。	
絹ごし豆腐	20.0	0.0	20.0	420.0	420.0	2020.0	2020.0		
ごま	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
顆粒中華だし	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
食塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
水	120.0	0.0	120.0	2520.0	2520.0	12120.0	12120.0		
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			

チョコレギサラダ

Aフォーラム 4 班

実習日： 5月 20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)		
レタス	30.0	2.0	30.6	630.0	642.9	3030.0	3091.8	① レタスは手でちぎる。 ② パプリカは細くスライスする。 ③ きゅうりは斜め薄切りにする。 ④ 韓国海苔はちぎっておく。 ⑤ 調味料を混ぜ合わせて取り分けておく。 ⑥ 提供時に海苔を乗せる。	
パプリカ(赤)	5.0	10.0	6	105.0	116.7	505.0	561.1		
きゅうり	10.0	2.0	10.2	210.0	214.3	1010.0	1030.6		
韓国のり	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
ごま油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
酢	5.0	0.0	5	105.0	105.0	505.0	505.0		
濃口醤油	2.0	0.0	2	42.0	42.0	202.0	202.0		
砂糖	1.0	0.0	1	21.0	21.0	101.0	101.0		
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			

オレオアイス

Aフォーラム 4 班

実習日： 5月 20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)					
バニラアイス	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0		① オレオを四等分しその半分は粉々にする。			
OREO	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		② 粉々にしたオレオをアイスと混ぜ合わせる。			
								③ 混ぜ合わせたものをプラスチックラーに入れる。				
								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