

料理名

冷や汁

Bフォーラム 4班

実習日： 5月 21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)		
きゅうり	20.0	2.0	20.4	420.0	428.6	2020.0	2061.2	輪切り	① アジは手でほぐす ② ごまも軽く炒っておく ③ すり鉢であじとごまとみそをまぜる最後に豆腐もつぶしながら入れる。 ④ ③に人肌に冷ましたお湯を入れて、味噌汁より濃いめに溶かす ⑤ なすは輪切りにして揚げる ⑥ きゅうりは輪切りえだまめは切らない、それ以外はみじん切りにする ⑦ 切ったものを④に混ぜる
みょうが	5.0	3.0	5.2	105.0	108.2	505.0	520.6	みじん切り	
しそ	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	みじん切り	
枝豆	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0	そのまま	
ごま	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
なす	10.0	10.0	11.1	210.0	233.3	1010.0	1122.2	輪切りにして揚げる	
あじ	10.0	30.0	14.3	210.0	300.0	1010.0	1442.9		
豆腐	20.0	0.0	20.0	420.0	420.0	2020.0	2020.0		
だし	120.0	0.0	120.0	2520.0	2520.0	12120.0	12120.0		
みそ	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0		
油	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		
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				

タルタルソースと甘ダレ

料理名

Bフォーラム 4班

実習日： 5月 21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)		
卵	20.0	14.0	23.3	420.0	488.4	2020.0	2348.8	A	① 卵を茹でて水切りしてみじん切りする。 ② 玉ねぎはみじん切りして15分ほど水にさらす ③ ピクルスはみじん切りする。 ④ Aを混ぜ合わせる。 ⑤ Bを混ぜ合わせる。
マヨネーズ	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0	A	
パセリ	0.1	0.0	0.1	1.1	1.1	5.1	5.1	A	
ピクルス	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0	A	
たまねぎ	5.0	6.0	5.3	105.0	111.7	505.0	537.2	A	
醤油	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0	B	
砂糖	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0	B	
出汁	15.0	0.0	15.0	315.0	315.0	1515.0	1515.0	B	
酒	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	B	
片栗粉	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	B	
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			

