

トウモロコシごはん

料理名

Cフォーラム 3班

実習日： 6月 3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	70.0	0.0	70.0	1470.0	1470.0	7070.0	7070.0	① 洗米、10分浸漬 ② とうもろこしの実を包丁でそぎ落とし、ほぐす ③ ②と食塩、酒、水を米と混ぜ合わせ、上にとうもろこしの芯を乗せ炊飯。 ④ 炊飯後、芯を取りよく混ぜて完成。	
水	84.0	0.0	84.0	1764.0	1764.0	8484.0	8484.0		
とうもろこし	20.0	50.0	40.0	420.0	840.0	2020.0	4040.0		
酒	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
食塩	0.4	0.0	0.4	8.4	8.4	40.4	40.4		
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

Cフォーラム 3班

実習日： 6月 3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	10.0	14.0	11.6	210.0	244.2	1010.0	1174.4	① 水を沸かし、沸騰後調味料と混ぜたAを入れてとろみをつける ② ①に溶いた卵を入れ、食塩で味を調える ③ 茹でたわかめは椀に盛り付けておく ④ 椀にかきたま汁を盛り付けて完成	
わかめ(乾)	0.7	0.0	0.7	14.7	14.7	70.7	70.7		
出汁	140.0	0.0	140.0	2940.0	2940.0	14140.0	14140.0		
薄口醤油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
食塩	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
A 片栗粉	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		
A 水	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
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			

鶏むね肉と夏野菜の揚げびたし

料理名

Cフォーラム 3班

実習日： 6月 3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)		
鶏むね肉	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0	1人4個ぶつ切り	① 鶏むね肉は繊維を断ち切るように一口大サイズにぶつぎりし、Aとよくもみ合わせておく ② ナスは乱切りし、水に浸しておく ③ 野菜をすべて素揚げする ④ ①に片栗粉をまぶし油で揚げる ⑤ みりんを沸騰させアルコールを飛ばす。沸騰後醤油とだしを混ぜ合わせる。 ⑥ 鶏と野菜を⑤に浸し、大葉を乗せて完成
A 酒	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
A みりん	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
A こいくちしょうゆ	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
片栗粉	14.0	0.0	14.0	294.0	294.0	1414.0	1414.0		
なす	10.0	10.0	11.1	210.0	233.3	1010.0	1122.2	1人一個乱切り	
ズッキーニ	10.0	4.0	10.4	210.0	218.8	1010.0	1052.1	厚めの少し斜め切り	
赤パプリカ	10.0	10.0	11.1	210.0	233.3	1010.0	1122.2	1人2個縦に細切り	
かぼちゃ	20.0	10.0	22.2	420.0	466.7	2020.0	2244.4	薄切り	
揚げ油	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		
出汁	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0		
みりん	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0		
薄口醤油	7.0	0.0	7.0	147.0	147.0	707.0	707.0		
大葉	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3	千切り	

  

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
なす	なす除去 パプリカ増量	1	パプリカ20g

料理名

## 厚揚げとオクラの白胡麻和え

Cフォーラム 3班

実習日： 6月 3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)		
オクラ	15.0	15.0	17.6	315.0	370.6	1515.0	1782.4	へたを取り、厚めに輪切り	① オクラは板ずりして産毛を取って茹で、厚めに輪切り ② カットした厚揚げをスチコンで加熱（スチーム） ③ ごま以外の調味料と具材を混ぜ合わせる ④ 炒ってすったごまを混ぜて完成
厚揚げ	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0	一枚を6×3カット	
いりごま	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0	炒ってからすりばちでする	
西京味噌	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
砂糖	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	101.5	101.5		
こいくちしょうゆ	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
出汁	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
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			
ごま		ごま除去		1					

豆乳コーヒーゼリー

料理名

Cフォーラム 3班

実習日： 6月 3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	25.0	0.0	25.0	525.0	525.0	2525.0	2525.0	① 水とインスタントコーヒーを加熱し、ゼラチンと砂糖を混ぜて冷やし固める ② Aを混ぜてホイップ状にする ③ 豆乳と砂糖を混ぜて加熱し、冷やす ④ コーヒーゼリーをカットし、盛り付けて完成	
砂糖	12.0	0.0	1.0	252.0	21.0	1212.0	101.0		
インスタントコーヒー	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
砂糖	2.5	0.0	2.5	52.5	52.5	252.5	252.5		
粉ゼラチン	3.0	0.0	3.0	63.0	2100.0	303.0	303.0		
水	100.0	0.0	100.0	2100.0	0.0	10100.0	10100.0		
セルフィーユ	適宜								
<b>アレルギー対応</b>									
有・無									
アレルギー食材		対応(除去/代替食材)		人数		使用量			