

料理名 白米

D フォーラム 3 班

実習日： 6月 4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)					
米	75.0	0.0	75.0	1575.0	1575.0	7575.0	7575.0		① 洗米、浸漬をする			
水	95.0	0.0	95.0	1995.0	1995.0	9595.0	9595.0		② 炊く			

料理名ケチャップライス

D フォーラム 3 班

実習日： 6月 4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	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0	1口サイズ	① 鶏むね肉、玉ねぎをバター炒める。 ② 調味料を加えて炒める。			
玉ねぎ	30.0	6.0	31.9	630.0	670.2	3030.0	3223.4	みじん切り				
有塩バター	2.5	0.0	2.5	52.5	52.5	252.5	252.5					
ケチャップ	20.0	0.0	20.0	420.0	420.0	2020.0	2020.0					
コンソメ	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5					
塩	0.4	0.0	0.4	8.4	8.4	40.4	40.4					
胡椒	0.02	0.0	0.0	0.4	0.4	2.0	2.0					
									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

料理名 オムライス(卵、飾り部分)

D フォーラム 3 班

実習日： 6月 4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)					
全卵	70.0	14.0	81.4	1470.0	1709.3	7070.0	8220.9		① ケチャップライスを作る(別紙参照)			
卵白	50.0	14.0	58.1	1050.0	1220.9	5050.0	5050.0		② 薄焼き卵(全卵)を作り、米に巻いていく			
サラダ油	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		③ オムライスの上に卵白だけで焼きくりぬいたトトロのお腹を乗せる。ペンで模様を書く			
									④ チーズは丸く型抜きをし小さい●の海苔を乗せる(目)			
フードペン	0.01	0.00	0.0	0.2	0.2	1.0	1.0		⑤ 鼻と髭をのりで作る			
プロセスチーズ	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		⑥ 飾って完成			
海苔	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

実習日： 6月 4日

実習日： 6月 4日

[illegible]

料理名どんどこ森のサラダ

D フォーラム 3 班

実習日： 6月 4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)					
サニーレタス	20.0	6.0	21.3	420.0	446.8	2020.0	2148.9	ちぎる	① サニーレタスはちぎる ② ミニトマトは一個を半分に ③ にんじんは千切りにして乗せる ④ しめじをオリーブオイルで煮る。 ⑤ ★の調味料を④混ぜて小さい皿に移す。 ⑥ 砕いたアーモンドを盛って完成			
ミニトマト	10.0	2.0	10.2	210.0	214.3	1010.0	1030.6	一個を半分に				
にんじん	5.0	10.0	5.6	105.0	116.7	505.0	561.1	千切り				
しめじ	10.0	10.0	11.1	210.0	233.3	1010.0	1122.2					
オリーブオイル	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0					
★酢	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0					
★砂糖	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0					
★塩	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3					
★こしょう	0.0	0.0	0.0	0.4	0.4	2.0	2.0					
アーモンド	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		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

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)					
薄力粉	9.0	0.0	9.0	189.0	189.0	909.0	909.0		① バターと砂糖をボウルに入れて混ぜる。			
ベーキングパウダー	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		② 卵黄と全卵を入れてよく混ぜる。			
バター	9.0	0.0	9.0	189.0	189.0	909.0	909.0		③ 薄力粉をふるい入れて混ぜ合わせる。			
砂糖	7.0	0.0	7.0	147.0	147.0	707.0	707.0		④ バニラエッセンスも入れて混ぜる。			
卵黄	3.0	14.0	3.5	63.0	73.3	303.0	352.3		⑤ ブラックココアパウダーを入れて色が均一になるまで混ぜ合わせる。			
全卵	9.0	14.0	10.5	189.0	219.8	909.0	1057.0		⑥ オーブンを180度に予熱する。			
バニラエッセンス	0.1	0.0	0.1	10.5	2.1	50.5	10.1		⑦ 生地をカップに流し込み、とんとんする。			
ブラックココアパウダー	0.4	0.0	0.4	8.4	8.4	40.4	40.4		⑧ 180度のオーブンで17分する。			
こんぺいとう	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5		⑨ 十分に冷めたらチョコペンを湯煎で溶かし、目を書く。			
チョコペン	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
									小麦	チョコムース	1	