

料理名 冷製和風パスタ

D フォーラム 4 班

実習日： 5月 14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)					
スパゲッティ（乾）	90.0	0.0	90.0	1890.0	1890.0	9090.0	9090.0	茹でる	① 茹でたパスタを氷水で冷やし、オリーブオイル・白醤油を合わせたものをからめる ② ①に茹でた豚肉、大根おろし、大葉を乗せトマトを飾る ③ 柚子の皮を擦って果汁を絞りポン酢ジュレを作る。固まったらほぐしてのせる ④ ⑤ ⑥			
豚肉 小間（しゃぶしゃぶ用）	60.0	0.0	60.0	1260.0	1260.0	6060.0	6060.0	茹でる				
大根	30.0	10.0	33.3	630.0	700.0	3030.0	3366.7	おろす				
トマト	15.0	3.0	15.5	315.0	324.7	1515.0	1561.9	くし切り				
大葉	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	千切り				
オリーブオイル	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5	パスタ用				
白醤油	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0	パスタ用				
ポン酢	15.0	0.0	15.0	315.0	315.0	1515.0	1515.0					
だし汁	15.0	0.0	15.0	315.0	315.0	1515.0	1515.0					
ゼラチン	0.8	0.0	0.8	16.8	16.8	80.8	80.8					
水	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0					
黄柚子	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	グルテンフリーのパスタ	1	90 g

料理名 ポタージュ

Dフォーラム 4班
実習日： 5月 14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)					
にんじん	30.0	3.0	30.9	630.0	649.5	3030.0	3123.7	薄い半月切り	① にんじん・玉ねぎ・じゃがいもをバターで炒める ② ①と②と水、コンソメを合わせて軽く煮詰める ③ 常温に冷ましミキサーにかける ④ 鍋に戻して牛乳を入れ加熱しながら塩・胡椒で味を調える ⑤ 盛り付けしてからパセリをちらす ⑥			
じゃがいも	10.0	1.0	10.1	210.0	212.1	1010.0	1020.2	さいの目切り				
玉ねぎ	10.0	6.0	10.6	210.0	223.4	1010.0	1074.5	薄切り				
水	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0					
コンソメ	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0					
牛乳	60.0	0.0	60.0	1260.0	1260.0	6060.0	6060.0					
塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2					
白コショウ	0.01	0.0	0.0	0.2	0.2	1.0	1.0					
パセリ（乾燥）	0.03	0.0	0.0	0.6	0.6	3.0	3.0					
無塩バター	1.0	0.0	1.0	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

料理名 コールスロー

Dフォーラム 4班
実習日： 5月 14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)					
キャベツ	40.0	15.0	47.1	840.0	988.2	4040.0	4752.9	ザク千切り	① 茹でたキャベツの水を軽く絞り、きゅうりと枝豆をあえる ② 調味料を加えて混ぜる ③ ゆで卵を裏ごししてミモザにし上にかける ④ ⑤ ⑥			
卵	15.0	14.0	17.4	315.0	366.3	1515.0	1761.6	茹でる				
キュウリ	10.0	2.0	10.2	210.0	214.3	1010.0	1030.6	輪切り				
枝豆（冷凍）	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0					
マヨネーズ	4.5	0.0	4.5	94.5	94.5	454.5	454.5					
酢	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0					
砂糖	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0					
マスタード（ディジョン）	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0					
塩	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3					
にんじん	5.0	3.0	5.2	105.0	108.2	505.0	520.6					
									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
									大豆	枝豆（除去）	1	
										きゅうり（除去）	1	

料理名 ティラミス風デザート

実習日： 5月 14日

実習日： 5月 14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		① スポンジケーキを焼く		
小麦粉	7.5	0.0	7.5	157.5	157.5	757.5	757.5		② クリームチーズを常温に戻しヨーグルト、砂糖とよく混ぜる		
砂糖	7.0	0.0	7.0	147.0	147.0	707.0	707.0		③ コーヒーシロップを作る		
牛乳	0.75	0.0	0.8	15.8	15.8	75.8	75.8		④ 生クリームを泡立てておく		
クリームチーズ	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		⑤ 器にスポンジケーキを角切りにして入れ、シロップをしみこませる		
ヨーグルト	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		⑥ チーズクリームを流し入れる。提供前にココアパウダーをふる		
砂糖	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5				
コーヒー（インスタント）	0.50	0.0	0.50	10.5	10.5	50.5	50.5				
砂糖	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0				
水	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0				
カルーア	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5				
生クリーム	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0				
グラニュー糖	0.8	0.0	0.8	16.8	16.8	80.8	80.8	アレルギー対応			
ココアパウダー	0.40	0.0	0.40	8.4	8.4	40.4	40.4	有・無			
								アレルギー食材	対応（除去/代替食材）	人数	使用量