

料理名 フォカッチャ

フォーラム A班

実習日： 6月 10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)		
強力粉	75.0	0.0	75.0	1575.0	1575.0	7575.0	7575.0	① ボウルにグラニュー糖、ドライイースト、水を入れ混ぜる ② オリーブオイル、塩、強力粉を加え更に混ぜる ③ ラップをして二倍程度になるまで一次発酵させる(30分前後) ④ 天板にオーブンシートを敷き、オリーブオイルを軽く塗り、③の生地を流し形を整える ⑤ ④を180℃のオーブンで15~20分焼く ⑥ 1人分に切る	
グラニュー糖	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
塩	1.2	0.0	1.2	25.2	25.2	121.2	121.2		
ドライイースト	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
オリーブオイル	7.5	0.0	7.5	157.5	157.5	757.5	757.5		
水	75.0	0.0	75.0	1575.0	1575.0	7575.0	7575.0		
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 サンドイッチ(エビ)

フォーラム A班

実習日： 6月 10日

食品名	1人分			11 人分(試作)		51 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)		
海老	30.0	0.0	30.0	330.0	330.0	1530.0	1530.0		① 海老を茹で、水気を切る ② Aの調味料を混ぜ、茹で上がった海老を和える ③ Bの調味料を混ぜ合わせる ④ フォカッチャに調味料Bとサニーレタス、トマト、玉ねぎ、海老を挟む
Aトマトケチャップ	5.0	0.0	5.0	55.0	55.0	255.0	255.0		
Aレモン汁	1.0	0.0	1.0	11.0	11.0	51.0	51.0		
A砂糖	1.0	0.0	1.0	11.0	11.0	51.0	51.0		
Aオリーブ油	3.0	0.0	3.0	33.0	33.0	153.0	153.0		
玉ねぎ	10.0	6.0	10.6	110.0	116.6	510.0	540.6	薄切り	
サニーレタス	10.0	6.0	10.6	110.0	116.6	510.0	540.6		
Bアボカド	15.0	0.0	15.0	165.0	165.0	765.0	765.0	つぶす(ペースト)	
Bマヨネーズ	5.0	0.0	5.0	55.0	55.0	255.0	255.0		
B塩	0.1	0.0	0.1	1.1	1.1	5.1	5.1		
B黒コショウ	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	1.0	1.0		
Bレモン汁	1.0	0.0	1.0	11.0	11.0	51.0	51.0		
トマト	30.0	3.0	30.9	330.0	339.9	1530.0	1575.9	輪切り	
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				

料理名 サンドイッチ(照り焼き)

フォーラム A班

実習日： 6月 10日

食品名	1人分			11 人分(試作)		51 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)		
鶏もも肉	60.0	0.0	60.0	660.0	660.0	3060.0	3060.0	そぎ切り、ブロック状()	① 肉を切り、60gづつに分けて、焼く ② Aの調味料を鍋で煮詰める ③ 焼けた肉をそぎ切りとブロック状に切る ④ 煮詰めた調味料に肉を合わせる ⑤ フォカッチャにマヨネーズを塗り、肉、玉ねぎ、サニーレタスを挟む
A醤油	3.0	0.0	3.0	33.0	33.0	153.0	153.0		
Aみりん	3.0	0.0	3.0	33.0	33.0	153.0	153.0		
A酒	3.0	0.0	3.0	33.0	33.0	153.0	153.0		
A砂糖	2.0	0.0	2.0	22.0	22.0	102.0	102.0		
玉ねぎ	10.0	6.0	10.6	110.0	116.6	510.0	540.6	薄切り	
サニーレタス	10.0	6.0	10.6	110.0	116.6	510.0	540.6		
マヨネーズ	5.0	0.0	5.0	55.0	55.0	255.0	255.0		
<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			
パン		ライスバーガー		1					



料理名 ポテト

フォーラム A班

実習日： 6月 10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)					
ジャガイモ	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0		① ジャガイモを揚げる			
塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		② 塩、パセリで和える			
パセリ	0.01	0.0	0.01	0.2	0.2	1.0	1.0		③ 盛り付ける			
									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 コーンスープ

フォーラム A班

実習日： 6月 10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)		
コーンクリーム缶	20.0	0.0	20.0	420.0	420.0	2020.0	2020.0	薄切り	① 玉ねぎをバターで炒める+小麦粉 ② 水とコンソメを入れて煮る ③ コーンクリームと②を合わせてミキサーする ④ 濾す ⑤ 鍋に戻して牛乳を入れて温める ⑥ 調味する
玉ねぎ	20.0	6.0	21.2	420.0	445.2	2020.0	2141.2		
バター	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
小麦粉	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
コンソメ	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
胡椒	0.03	0.0	0.03	0.6	0.6	3.0	3.0		
牛乳	60.0	0.0	60.0	1260.0	1260.0	6060.0	6060.0		
水	40.0	0.0	40.0	840.0	840.0	4040.0	4040.0		
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 フルーツポンチ

フォーラム A班

実習日： 6月 10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)		
りんご	10.0	15.0	11.5	210.0	241.5	1010.0	1161.5	一口大	① フルーツを切る ② ①とナタデココを盛り付けキュラソーをかける ③ サイダーを提供時にかける
キウイフルーツ	10.0	15.0	11.5	210.0	241.5	1010.0	1161.5	一口大	
パイナップル(缶詰)	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
みかん(缶詰)	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
サイダー	20.0	0.0	20.0	420.0	420.0	2020.0	2020.0		
ナタデココ	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
混成酒(キュラソー)	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
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			
キウイ		除去		1					
りんご		除去		1					
パイナップル		除去		1					