

料理名 白米

Bフォーラム 2班

実習日： 6月 25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 | 80.0    | 0.0    | 80.0    | 1680.0    | 1680.0  | 8080.0     | 8080.0  |           | ① 水で洗って浸漬して炊く。<br>②<br>③<br>④<br>⑤<br>⑥<br>⑦ |             |    |     |
| 水   | 96.0    | 0.0    | 96.0    | 2016.0    | 2016.0  | 9696.0     | 9696.0  |           |  |             |    |     |
|     |         |        |         |           |         |            |         |           | 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 炭火焼き丼

Bフォーラム 2班

実習日： 6月 25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) |           |  |
| 鶏もも肉           | 80.0    | 0.0         | 80.0    | 1680.0    | 1680.0  | 8080.0     | 8080.0  | 一口大       | ① 長ねぎを3cm幅に切る。両面に浅く切り込みを入れる。オイルスプレーをしてスチコンでホット210℃5分。<br>② 鶏もも肉は一口大に切る。ホテルパンに並べてスチコンでコンビ30%200℃8分。<br>③ 炭火で焼き目がつくまで焼く。<br>④ Aを合わせてひと煮立ちさせ、①②を合わせる。<br>⑤ 卵をボールに割りBを加えて混ぜる。フライパンをしっかりと熱して薄く焼く。半分に折って千切りに切る。<br>⑥ ご飯の上に錦糸卵、肉、ネギ、海苔をかけて完成。 |
| 醤油             | 6.5     | 0.0         | 6.5     | 126.0     | 0.0     | 606.0      | 0.0     | A         |  |
| みりん            | 6.5     | 0.0         | 6.5     | 126.0     | 0.0     | 606.0      | 0.0     | A         |  |
| 砂糖             | 4.5     | 0.0         | 4.5     | 84.0      | 0.0     | 404.0      | 0.0     | A         |  |
| 白ネギ            | 25.0    | 40.0        | 41.7    | 525.0     | 875.0   | 2525.0     | 4208.3  | 3cm       |  |
| オイルスプレー        | 1.0     | 0.0         | 1.0     | 21.0      | 21.0    | 101.0      | 101.0   |           |  |
| 卵              | 25.0    | 3.5         | 25.9    | 525.0     | 544.0   | 2525.0     | 2616.6  | 錦糸卵       |  |
| 砂糖             | 2.0     | 0.0         | 2.0     | 42.0      | 42.0    | 202.0      | 202.0   | B         |  |
| 酒              | 1.0     | 0.0         | 1.0     | 21.0      | 21.0    | 101.0      | 101.0   | B         |  |
| 塩              | 1.0     | 0.0         | 1.0     | 21.0      | 21.0    | 101.0      | 101.0   | B         |  |
| サラダ油           | 3.0     | 0.0         | 3.0     | 63.0      | 63.0    | 303.0      | 303.0   |           |  |
| のり             | 0.5     | 0.0         | 0.5     | 10.5      | 10.5    | 50.5       | 50.5    | 刻みのり      |  |
| <b>アレルギー対応</b> |         |             |         |           |         |            |         |           |  |
| アレルギー食材        |         | 対応(除去/代替食材) |         | 人数        |         | 使用量        |         |           |  |
|                |         |             |         |           |         |            |         |           |  |
|                |         |             |         |           |         |            |         |           |  |
|                |         |             |         |           |         |            |         |           |  |

料理名 お吸い物

Bフォーラム 2班

実習日： 6月 25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) |           |  |   |
| てまり麩           | 1.0     | 0.0         | 1.0     | 21.0      | 21.0    | 101.0      | 101.0   | 1.5~2cm幅  | ① 三つ葉は根元を切り落とし、1.5~2mm幅に切る。<br>② 鍋に水、かつおだしを入れて、中火で煮立ったらBを加える。<br>③ 火を止め、三つ葉を加える。<br>④ お椀にわかめ、てまり麩を入れておく。<br>⑤ 完成。<br>⑥ |   |
| 三つ葉            | 5.0     | 0.0         | 5.0     | 105.0     | 105.0   | 505.0      | 505.0   |           |  |   |
| 乾燥わかめ          | 0.3     | 0.0         | 0.3     | 6.3       | 6.3     | 30.3       | 30.3    |           |  |   |
| 水              | 250.0   | 0.0         | 250.0   | 5250.0    | 5250.0  | 25250.0    | 25250.0 |           |  |   |
| かつおだし          | 140.0   | 0.0         | 140.0   | 2940.0    | 2940.0  | 14140.0    | 14140.0 |           |  |   |
| 酒              | 4.0     | 0.0         | 4.0     | 84.0      | 84.0    | 404.0      | 404.0   |           |  | B |
| 薄口醤油           | 3.0     | 0.0         | 3.0     | 63.0      | 63.0    | 303.0      | 303.0   |           |  | B |
| 塩              | 0.3     | 0.0         | 0.3     | 6.3       | 6.3     | 30.3       | 30.3    |           |  |   |
|                |         |             |         |           |         |            |         |           |  |   |
| <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        |         |           |  |   |
| 小麦 おふ          |         | 除去          |         | 1         |         |            |         |           |  |   |

料理名 小松菜とキャベツの胡麻和え

Bフォーラム 2班

実習日： 6月 25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           | 20.0    | 15.0        | 23.5    | 420.0     | 494.1   | 2020.0     | 2376.5  | 一口大       | ① キャベツは一口大に切って茹でる。<br>② 小松菜は茹でて流水で冷やす。3cmに切る。<br>③ ごまは炒ってすり鉢でつぶす。Aを合わせる。<br>④ キャベツ、小松菜、③を和えて完成。<br>⑤<br>⑥ |
| 小松菜            | 30.0    | 15.0        | 35.3    | 630.0     | 741.2   | 3030.0     | 3564.7  | 3cm       |   |
| ごま             | 3.5     | 0.0         | 3.5     | 73.5      | 73.5    | 353.5      | 353.5   | A         |   |
| 醤油             | 2.0     | 0.0         | 2.0     | 42.0      | 42.0    | 202.0      | 202.0   | A         |   |
| 砂糖             | 1.0     | 0.0         | 1.0     | 21.0      | 21.0    | 101.0      | 101.0   | A         |   |
| <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        |         |           |   |
| ごま             |         | お浸し         |         | 1         |         |            |         |           |   |

料理名 ポテトサラダ

Bフォーラム 2班

実習日： 6月 25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) |           |   |
| じゃがいも          | 50.0    | 10.0        | 55.6    | 1050.0    | 1166.7  | 5050.0     | 5611.1  |           | ① ジャがいもを茹でて皮を剥き、マッシャーで潰す。<br>② きゅうりは薄い半月切りして塩もみする。<br>③ にんじんは皮を剥きいちょう切りにして茹でる。<br>④ ベーコンはサイコロに切りフライパンで焼く。<br>⑤ Aを混ぜ合わせる。<br>⑥ ⑤、じゃがいも、きゅうり、にんじん、ベーコンを合わせる。<br>⑦ サニーレタスをひいてポテトサラダの上にコーンをのせて完成。 |
| きゅうり           | 10.0    | 2.0         | 10.2    | 210.0     | 214.3   | 1010.0     | 1030.6  | 半月切り      |   |
| 塩【分量外】         |         |             |         |           |         |            |         |           |   |
| にんじん           | 10.0    | 10.0        | 11.1    | 210.0     | 233.3   | 1010.0     | 1122.2  | いちょう切り    |   |
| ベーコン           | 5.0     | 0.0         | 5       | 105.0     | 105.0   | 505.0      | 505.0   | サイコロ切り    |   |
| マヨネーズ          | 8.0     | 0.0         | 8.0     | 168.0     | 168.0   | 808.0      | 808.0   | A         |   |
| 塩              | 0.1     | 0.0         | 0.1     | 2.1       | 2.1     | 10.1       | 10.1    | A         |   |
| こしょう           | 0.02    | 0.00        | 0.02    | 0.42      | 0.42    | 2.02       | 2.02    | A         |   |
| サニーレタス         | 5.0     | 0.0         | 5.0     | 105.0     | 105.0   | 505.0      | 505.0   |           |   |
| コーン            | 3.0     | 0.0         | 3.0     | 63.0      | 63.0    | 303.0      | 303.0   |           |   |
| <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        |         |           |   |
| きゅうり           |         | 除去          |         | 1         |         |            |         |           |   |

料理名 ビールゼリー

Bフォーラム 2班

実習日： 6月 25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) |   |           |
| リンゴジュース        | 100.0   | 0.0         | 100.0   | 2100.0    | 2100.0  | 10100.0    | 10100.0 | ① ゼラチンを水で戻しておく。<br>② リンゴジュース半分を鍋に入れ沸騰させないように(60℃くらいまで)火にかける。<br>③ 砂糖とゼラチンを溶かす。<br>④ ゼラチンが溶けたのを確認してから火を止めてレモン汁を加える。<br>⑤ 残りのリンゴジュースを入れる。<br>⑥ グラスに7分目入れ、冷やす。<br>⑦ 残りのゼリーをブレンダーで泡立てる。<br>⑧ ⑥の表面が固まったら⑦をのせて冷やす。<br>⑨ 完成。 |           |
| 砂糖             | 5.0     | 0.0         | 5.0     | 105.0     | 105.0   | 505.0      | 505.0   |   |           |
| レモン汁           | 1.0     | 0.0         | 1.0     | 21.0      | 21.0    | 101.0      | 101.0   |   |           |
| ゼラチン           | 2.0     | 0.0         | 2.0     | 42.0      | 42.0    | 202.0      | 202.0   |   |           |
| 水              | 20.0    | 0.0         | 20.0    | 420.0     | 420.0   | 2020.0     | 2020.0  |   |           |
| <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        |         |   |           |
|                |         |             |         |           |         |            |         |   |           |