

食品名	1人分			11 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)		
中華麺	220.0	0.0	220.0	2420.0	2420.0	22220.0	22220.0		① ねぎ、しょうが、にんにく、たけのこ、しいたけはみじん切りにする。 鍋に油を熱し、ねぎ、しょうが、にんにくを入れて炒める。香りが立ったら豚ひき肉を炒める。 火が通ったら、たけのこ、しいたけを加えて炒める。 ③ Aを加えて煮る。 ④ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑤ 沸騰湯で麺を茹でる(ほぐれたらOK)。冷水でしめる。 麺にごま油を絡める。 ⑥ 茹でた麺を皿に盛り、肉味噌をかける。 きゅうりとミニトマトを添えて完成。
ごま油	1.5	0.0	1.5	16.5	16.5	151.5	151.5	麺に絡める用	
長ねぎ	10.0	40.0	16.7	110.0	183.3	1010.0	1683.3	みじん切り	
しょうが	2.0	20.0	2.5	22.0	27.5	202.0	252.5	みじん切り	
にんにく	1.5	9.0	1.6	16.5	18.1	151.5	166.5	みじん切り	
サラダ油	2.0	0.0	2.0	22.0	22.0	202.0	202.0		
ごま油	11.0	0.0	11.0	121.0	121.0	1111.0	1111.0	あん用	
豚ひき肉	50.0	0.0	50.0	550.0	550.0	5050.0	5050.0		
たけのこ	20.0	0.0	20.0	220.0	220.0	2020.0	2020.0	みじん切り	
干しいたけ	1.0	20.0	1.3	11.0	13.8	101.0	126.3	水で戻す、みじん切り	
酒	3.0	0.0	3.0	33.0	33.0	303.0	303.0	A	
しいたけ戻し汁	20.0	0.0	20.0	220.0	220.0	2020.0	2020.0	A	
砂糖	1.0	0.0	1.0	11.0	11.0	101.0	101.0	A	
しょうゆ	3.0	0.0	3.0	33.0	33.0	303.0	303.0	A	
テンメンジャン	4.0	0.0	4.0	44.0	44.0	404.0	404.0	A	
コチュジャン	3.0	0.0	3.0	33.0	33.0	303.0	303.0	A	
顆粒中華だし	1.0	0.0	1.0	11.0	11.0	101.0	101.0	A	
オイスターソース	1.5	0.0	1.5	16.5	16.5	151.5	151.5	A	
片栗粉	1.0	0.0	1.0	11.0	11.0	101.0	101.0	水溶き片栗粉	
水	5.0	0.0	5.0	55.0	55.0	505.0	505.0		
きゅうり	30.0	2.0	30.6	330.0	336.7	3030.0	3091.8	千切り	
ミニトマト	20.0	2.0	20.4	220.0	224.5	2020.0	2061.2	1つを半分に切る	
卵	25.0	14.0	29.1	275.0	319.8	2525.0	2936.0	茹でる	

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	
小麦	冷麺に変更	2	220	
きゅうり	除去	1	30	
辛味の強いもの	冷麺に変更	1	3	

料理名 冷麺

Bフォーラム 3 班

実習日： 6月 11日

食品名	1人分			11 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)						
冷麺	220.0	0.0	220.0	2420.0	2420.0	22220.0	22220.0	別紙	① Aを混ぜ合わせる ② もやし、きくらげをキムチの素で和える ③ 冷麺をゆで冷水で麺をしめる。 ④ 皿に麺、Aをいれたらミニトマト、きゅうり、もやし、きくらげ、ねぎ、卵、チャーシューを盛り付ける。 ⑤				
チャーシュー	50.0	0.0	50.0	550.0	550.0	5050.0	5050.0						
ミニトマト	20.0	2.0	20.4	220.0	224.5	2020.0	2061.2						
きゅうり	30.0	2.0	30.6	330.0	336.7	3030.0	3091.8						千切り
もやし	30.0	2.0	30.6	330.0	336.7	3030.0	3091.8						
きくらげ	1.5	0.0	1.5	16.5	16.5	151.5	151.5						千切り
キムチの素	5.0	0.0	5.0	55.0	55.0	505.0	505.0						
水	120.0	0.0	120.0	1320.0	1320.0	12120.0	12120.0						A
中華だし	1.2	0.0	1.2	13.2	13.2	121.2	121.2						A
酢	12.0	0.0	12.0	132.0	132.0	1212.0	1212.0						A
しょうゆ	4.0	0.0	4.0	44.0	44.0	404.0	404.0						A
さとう	4.0	0.0	4.0	44.0	44.0	404.0	404.0						A
白髪ねぎ	1.0	40.0	1.7	11.0	18.3	101.0	168.3						
卵	25.0	14.0	29.1	275.0	319.8	2525.0	2936.0						ゆでる
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	
辛味の強いもの									ジャージャー麺に変更		1	5	

料理名チャーシュー

Bフォーラム 3班

実習日： 6月 11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)					
しょうゆ	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	すりおろす	① すべて混ぜ合わせる ② 豚肉を茹でて絶え煮付け込む			
みりん	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0					
酒	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0					
さとう	0.7	0.0	0.7	14.7	14.7	70.7	70.7					
しょうが	1.0	20.0	1.3	21.0	26.3	101.0	126.3					
豚肉	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0					
									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 揚げナスのゴマポン酢

Bフォーラム 3 班

実習日： 6月 11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)		
なす	50.0	10.0	55.6	1050.0	1166.7	5050.0	5611.1	千切り	① なすはヘタを取って縦半分に切り、斜めに切り込みを入れて水にさらす ② ピーマンはへたと種を取り除き、千切りにする。しそは千切りにし、水にさらす。 ③ 水気を拭きとったなすを180℃に熱した油で素揚げする(なすは皮側から揚げ途中で裏返す) ④ 器にポン酢しょうゆ・なす・ピーマンをいれ、ごま・とうがらし・しそを盛り付ける。
赤ピーマン	10.0	10.0	11.1	210.0	233.3	1010.0	1122.2		
油	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		
ポン酢しょうゆ	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		
ごま	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
糸唐辛子	0.02	0.0	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0		
しそ	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			
辛味の強いもの(とうがらし)		除去		1		0.02			
茄子		ピーマン(3色)に変更		1		50			

料理名 フルーツ杏仁

Bフォーラム 3班

実習日： 6月 11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)		
牛乳	60.0	0.0	60.0	1260.0	1260.0	6060.0	6060.0	いちよう切り	① 水でゼラチンをふやかしておく ② ミカン・パイナップル缶詰は汁気をきる。キウイフルーツはいちよう切り ③ 鍋に牛乳を入れて温め、さとうと杏仁霜を溶かし入れる ④ ③に①を加える ⑤ 器に流し込み冷やし固める ⑥ みかん・キウイフルーツ・パイナップルを盛り付ける
さとう	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
ゼラチン	0.6	0.0	0.6	12.6	12.6	60.6	60.6		
水(ふやかし用)	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0		
あんじんそう	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
キウイフルーツ	10.0	15.0	11.8	210.0	247.1	1010.0	1188.2		
みかん	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
パイナップル	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				