

ちらし寿司

Cフォーラム 2班

実習日： 7月 1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	85.0	0.0	85.0	1785.0	1785.0	8585.0	8585.0		①	洗米、浸水		
水	94.0	0.0	94.0	1974.0	1974.0	9494.0	9494.0		②	炊けたら、酢、砂糖、食塩を加え混ぜ合わせる		
酢	12.0	0.0	12.0	252.0	252.0	1212.0	1212.0		③	レンコン、人参を茹でる		
砂糖	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		④	ご飯に茹でた野菜と大葉、シラスを混ぜる		
食塩	0.7	0.0	0.7	14.7	14.7	70.7	70.7		⑤	錦糸卵、きゅうり、かにかまを乗せる		
シラス	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		⑥	海苔を乗せる		
大葉	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		千切り			
レンコン(水煮)	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		薄めのいちよう切り			
人参	5.0	10.0	5.6	105.0	116.7	505.0	561.1		薄めのいちよう切り			
きゅうり	5.0	2.0	5.1	105.0	107.1	505.0	515.3		3～4mmの半月切り			
海苔	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5	刻みのり				
カニカマ	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0	細く裂く	アレルギー対応			有・無
卵	10.0	14.0	11.6	210.0	244.2	1010.0	1174.4	錦糸卵	アレルギー食材	対応（除去/代替食材）	人数	使用量
砂糖	0.4	0.0	0.4	8.4	8.4	40.4	40.4		シラス	除去	1	
塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2					
サラダ油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0					

天ぷら

Cフォーラム 2班

実習日： 7月 1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)					
エビ	18.0	15.0	21.2	378.0	444.7	1818.0	2138.8	薄切り 輪切り 縦三分の一	①	エビは下処理をして、まっすぐにする		
キス	20.0	0.0	20.0	420.0	420.0	2020.0	2020.0		②	エビ、キスの水気を取る		
かぼちゃ	20.0	10.0	22.2	420.0	466.7	2020.0	2244.4		③	薄力粉と水、卵を混ぜる		
なす	15.0	10.0	16.7	315.0	350.0	1515.0	1683.3		④	天ぷら粉に具材をつけて揚げる		
ピーマン	10.0	15.0	11.8	210.0	247.1	1010.0	1188.2		⑤	抹茶と塩を混ぜる		
薄力粉	31.0	0.0	31.0	651.0	651.0	3131.0	3131.0		⑥			
卵	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0					
水	適量	適量	適量	適量	適量	適量	適量					
油	12.5	0.0	12.5	262.5	262.5	1262.5	1262.5					
抹茶	0.03	0.00	0.03	0.63	0.63	3.03	3.03					
塩	0.2	0.0	0	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
									エビ	鶏むね肉	1	
									なす	鶏むね肉	1	
									薄力粉	米粉	1	

澄まし汁

Cフォーラム 2班

実習日： 7月 1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)						
麩	1.2	0.0	1.2	25.2	25.2	121.2	121.2	3cm 角切り	①	ほうれん草は茹でて、3cm程度に切る			
ほうれん草	10.0	10.0	11.1	210.0	233.3	1010.0	1122.2		②	出汁に醤油、食塩、みりんを入れ火にかける			
豆腐	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		③	具材をお椀に入れておく			
出汁	150.0	0.0	150.0	3150.0	3150.0	15150.0	15150.0		④	お椀に汁を流し入れる			
薄口醤油	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0		⑤				
食塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		⑥				
みりん	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0						
									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	

フルーツ牛乳ゼリー

Cフォーラム 2班

実習日： 7月 1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	一口大	①	水、砂糖、ゼラチンを火にかける			
砂糖	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		②	牛乳と混ぜ合わせる			
ゼラチン	1.2	0.0	1.2	25.2	25.2	121.2	121.2		③	フルーツを切って器に入れる			
水	20.0	0.0	20.0	420.0	420.0	2020.0	2020.0		④	ゼリー液を器に流し入れる			
レモン汁	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		⑤	冷やし固める			
黄桃缶	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		一口大	⑥	ブルーベリーソースをかける		
パイン缶	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		一口大				
ブルーベリー	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0						
砂糖	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0						
									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