

ナン

Dフォーラム 2班

実習日： 7月 2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 バターを溶かしておく ② 器にドライイーストと砂糖、ぬるま湯(30℃)を入れて混ぜ合わせる ③ ボールに強力粉、塩、①、②を入れてよく練ったら一つに丸める ④ ③のボウルにラップをかけて常温で30分発酵させる ⑤ 生地を一人分80gずつにし、綿棒で5mmほどの厚さに広げる ⑥ スチコンで20分焼く	
砂糖	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
食塩	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		
ドライイースト	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5		
バター	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
ぬるま湯	45.0	0.0	45.0	945.0	945.0	4545.0	4545.0		
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			
小麦		オーメリックライスに変更		1		150			

インドカレー

Dフォーラム 2班

実習日： 7月 2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)									
鶏ひき肉	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0	炒める	① 玉ねぎはみじん切り にんにく、しょうがはみじん切り ② 鍋にサラダ油、にんにく・生姜を炒める 香りが出てきたら玉ねぎを加える ③ ②の鍋にひき肉を加えて炒める ④ トマト、ヨーグルト、水、食塩を混ぜる 煮立ったら弱火にし、水分がなくなるまで煮詰める ⑤ ②を加え、炒める ⑥ 蜂蜜で味を調整							
玉ねぎ	40.0	6.0	42.6	840.0	893.6	4040.0	4297.9	みじん切り								
トマト缶	30.0	3.0	30.9	630.0	649.5	3030.0	3123.7									
ニンニク	1.0	9.0	1.1	21.0	23.1	101.0	111.0	みじん切り								
生姜	2.0	20.0	2.5	42.0	52.5	202.0	252.5	みじん切り								
水	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0									
ヨーグルト	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0									
調合油	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0									
水	20.0	0.0	20.0	420.0	525.0	2020.0	2525.0									
コンソメ	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0									
カレー粉	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0									
スパイス	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1	クミン、ターメリック、カルダモン								
塩	0.2	0.0	1.5	4.2	31.5	20.2	151.5									
薄力粉	3.0	0.0	3	63.0	63.0	303.0	303.0						アレルギー食材	対応(除去/代替食材)	人数	使用量
蜂蜜	2.0	0.0	2	42.0	42.0	202.0	202.0									

タンドリーチキンと夏野菜

Dフォーラム 2班

実習日： 7月 2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)		
鶏手羽	45.0	40.0	75.0	945.0	1575.0	4545.0	7575.0	5cm台に切る	① 鶏もも肉は肉の分厚い部分は切れ目を入れて、100等分に切る ② ヨーグルト・にんにく・しょうが・香辛料を3種類・塩・を混ぜ合わせ、鶏肉に漬けて冷蔵庫で一時間以上置く ③ 250℃のオーブンで20分ほど焼く ④ かぼちゃ・茄子を切るその後焼く ⑤ オクラは茹でる
プレーンヨーグルト	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
おろしにんにく	1.5	9.0	1.7	31.9	35.1	153.5	168.7	おろす	
おろし生姜	1.5	20.0	1.9	31.5	39.4	151.5	189.4	おろす	
パプリカパウダー	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
クミン	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
食塩	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
かぼちゃ	15.0	10.0	16.7	315.0	350.0	1515.0	1683.3	扇切り	
なす	15.0	10.0	16.7	315.0	350.0	1515.0	1683.3	スティック状	
にんじん	12.0	10.0	13.3	252.0	280.0	1212.0	1346.7	ヘタ取り	
ピーマン	10.0	15.0	12	210.0	247.1	1010.0	1188.2		
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			
ナス		除去		1		0			

ラッシー

Dフォーラム 2班

実習日： 7月 2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)		
ヨーグルト	60.0	0.0	60.0	1260.0	1260.0	6060.0	6060.0	① ボウルにヨーグルト・砂糖・レモン汁を一緒に入れて、泡だて器でよく混ぜる ② 牛乳を加え、全体がサラサラになるまで攪拌する ③ 氷を入れたグラスに注ぐ ④ ⑤ ⑥	
牛乳	60.0	0.0	60.0	1260.0	1260.0	6060.0	6060.0		
砂糖	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0		
レモン汁	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
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						
乳製品	マンゴージュースに変更	2	240						