

七夕そうめん

料理名

Aフォーラム 1班

実習日： 7月 15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)						
そうめん	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0	型でくり抜く 中心をくり抜き、 鎖のようにつなげる	① にんじんを5mmぐらいに切って茹で、型でくり抜く。				
にんじん	15.0	10.0	16.7	315.0	350.0	1515.0	1683.3		② きゅうりを薄切りにし、中心の部分をくりぬいて一か所切り込みを入れて、鎖のようにつなげる。				
きゅうり	10.0	2.0	10.2	210.0	214.3	1010.0	1030.6		③ ハムを型で切り抜く。				
ハム	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		④ 小ネギ・生姜をみじん切りにする。				
									⑤ そうめんを茹でる。				
だし汁	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0		⑥ 麺を盛り付ける。				
みりん	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		⑦ 上ににんじん、ハム、きゅうりを盛る。完成。				
酒	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0	みじん切り					
醤油	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0						
小ネギ	3.0	10.0	3.3	63.0	70.0	303.0	336.7						
生姜	1.0	20.0	1.3	21.0	26.3	101.0	126.3						
								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	
									そうめん	おにぎり	1	160g	

料理名

よだれ鶏

Aフォーラム 1班

実習日： 7月 15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)					
鶏むね肉	100.0	0.0	100.0	2100.0	2100.0	10100.0	10100.0	短冊	① レタスを短冊に切る。 ② むね肉を茹でる。ゆで汁はそうめんのつゆに使う。 ③ 茹でたむね肉を斜めにスライスする。 ④ 長ネギ・にんじん・生姜をみじん切りにし、調味料と混ぜる。 ⑤ レタスを皿にのせる。 ⑥ むね肉をその上にのせる。 ⑦ たれをかける。完成。			
レタス	40.0	2.0	40.8	840.0	857.1	4040.0	4122.4					
白ネギ	20.0	40.0	33.3	420.0	700.0	2020.0	3366.7	みじん切り				
にんじん（くりぬきであまったの）								みじん切り				
かぼちゃ	30.0	10.0	33.3	630.0	700.0	3030.0	3366.7	みじん切り				
赤パプリカ	15.0	10.0	16.7	315.0	350.0	1515.0	1683.3	みじん切り				
生姜	1.2	20.0	1.5	25.2	31.5	121.2	151.5	みじん切り				
酒	7.0	0.0	7.0	147.0	147.0	707.0	707.0					
醤油	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0					
砂糖	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0					
ごま油	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0					
									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

七タゼリー

Aフォーラム 1班

実習日： 7月 15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)		
ヨーグルトゼリー									① ゼラチンを水でふやかす。 ② ヨーグルトにゼラチンを溶かす。 ③ 型に流し、冷やす。 ④ ブルーハワイにゼラチンを溶かす。 ⑤ 型に流し、冷やす。 ⑥ パインを切る。 ⑦ 盛り付ける。完成。
ヨーグルト	60.0	0.0	60.0	1260.0	1260.0	6060.0	6060.0		
砂糖	8.0	0.0	3.0	168.0	63.0	808.0	303.0		
ゼラチン	1.2	0.0	1.2	25.2	25.2	121.2	121.2		
ブルーハワイゼリー									
ブルーハワイ	14.0	0.0	14.0	294.0	294.0	1414.0	1414.0		
水	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0		
レモン汁	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
ゼラチン	0.8	0.0	0.8	16.8	16.8	80.8	80.8		
飾り									
パイン	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
さくらんぼ	8.0	1.0	8.1	168.0	169.7	808.0	816.2		