

料理名 ターメリックライス

フォーラム 1班

実習日： 7月 22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)		
米	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0	① 研いだお米と水を炊飯器にセットし、30分以上浸漬する。 ② 浸漬後の米に、ターメリック、塩、バターを加えて全体を混ぜてから炊く。 ③ お皿に型どって盛りつけ、上にパセリを乗せる。	
ターメリック	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
水	100.0	0.0	100.0	2100.0	2100.0	10100.0	10100.0		
塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
バター	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
パセリ	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
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 夏野菜カレー

フォーラム 1班

実習日： 7月 22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)					
たまねぎ	50.0	6.0	53.2	1050.0	1117.0	5050.0	5372.3	みじん切り	① 玉ねぎはみじん切りに切る。			
調合油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		② フードプロセッサーで鶏むね肉を粗みじんにする。			
鶏むね肉	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0		③ 鍋を中火で熱し、温まったら調合油を入れ、玉ねぎを炒める。			
水	130.0	0.0	130.0	2730.0	2730.0	13130.0	13130.0		④ 玉ねぎがしんなりしたら、鶏肉を加え、色が変わるまで炒める。			
カレールウ	14.0	0.0	14.0	294.0	294.0	1414.0	1414.0		⑤ 鶏肉に火が通ったらクミン、コリアンダー、カレー粉を加え、香りを出す。(ガラムマサラは香りが飛びやすいため、完成直前に入れる)			
コンソメ	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		⑥ ③に水、カレールウ、コンソメを加え、煮込む。			
クミン	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		⑦ 完成直前にガラムマサラを加える。			
コリアンダー	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		⑧ 赤パプリカを繊維に沿って縦に細長く切る。			
カレー粉	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		⑨ なす、ズッキーニは輪切り、かぼちゃは薄切りにする。			
ガラムマサラ	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		⑩ ⑧⑨を素揚げする。			
なす	20.0	9.0	22.0	420.0	461.5	2020.0	2219.8	輪切り(1人3枚)	11 お皿にカレールウと野菜を盛りつける。			
赤パプリカ	20.0	10.0	22.2	420.0	466.7	2020.0	2244.4	細切り(1人3本)	アレルギー対応			有・無
かぼちゃ	20.0	10.0	22.2	420.0	466.7	2020.0	2244.4	薄切り(1人2枚)	アレルギー食材	対応(除去/代替食材)	人数	使用量
ズッキーニ	20.0	4.0	20.8	420.0	437.5	2020.0	2104.2	輪切り(1人2枚)	なす	除去(かぼちゃ3枚に変更)	1	
調合油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0					

料理名 サラダ

フォーラム 1班
 実習日： 7月 22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)		
サニーレタス	15.0	6.0	16.0	315.0	335.1	1515.0	1611.7	一口大	① レタスを一口大に切る。 ② きゅうりを斜めにスライスする。 ③ 酢、砂糖、塩、こしょう、オリーブオイルを混ぜ合わせ、ドレッシングを作っておく。 ④ お皿に盛り付ける。ドレッシングは別添え。
ミニトマト	10.0	2.0	10.2	210.0	214.3	1010.0	1030.6	1人1個	
きゅうり	20.0	2.0	20.4	420.0	428.6	2020.0	2061.2	斜め薄切り	
酢	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		
砂糖	1.6	0.0	1.6	33.6	33.6	161.6	161.6		
塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
こしょう	0.02	0.0	0.02	0.42	0.42	2.02	2.02		
オリーブオイル	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			

料理名 白くまシャーベット

フォーラム 1班

実習日: 7月 22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	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0	① あずきを煮る。(伊藤先生) ② 鍋に牛乳と練乳を入れて火にかけ、かき混ぜながら練乳を溶かす。沸騰直前で火からおろし、バットに移す。 ③ プラストチラーに入れて冷やし、途中空気を含ませるようにかき混ぜる。 ④ お皿にシャーベット、フルーツ、あずきを盛りつける。	
練乳	15.0	0.0	15.0	315.0	315.0	1515.0	1515.0		
みかん(缶詰)	15.0	0.0	15.0	315.0	315.0	1515.0	1515.0		
パイナップル(缶詰)	15.0	0.0	15.0	315.0	315.0	1515.0	1515.0		
さくらんぼ(缶詰)	8.0	15.0	9.4	168.0	197.6	808.0	950.6		
乾燥あずき	7.0	0.0	7.0	147.0	147.0	707.0	707.0		
上白糖	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	レンジシャーベットに変更	4							
パイナップル	除去(みかん2個に変更)	1							