

ごはん

Dフォーラム1班
実習日：7月23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	90.0	0.0	90.0	1890.0	1890.0	9090.0	9090.0		① 米を洗い、水切りする。
水	120.0	0.0	120.0	2520.0	2520.0	12120.0	12120.0		② 分量の水を入れて30分浸漬し、炊飯する。
									③ 炊きあがってから10分蒸らす。
									④ タコライス用の皿に盛る。
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			

タコミート

Dフォーラム1班

実習日：7月23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)					
鶏ミンチ	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0	みじん切り	① 玉ねぎはみじん切り、ミニトマトは半分、レタスは一口大に千切る。 ② 玉ねぎを油で炒め、しんなりしたら肉を入れる。 ③ 肉に色がつき火が通ったら、Aを加え、炒める。 ④ ごはん、レタス、肉、ミニトマトの順に盛る。 ⑤ 最後にチーズ、トルティーヤチップスを乗せて完成。			
にんにく	1.0	9.0	1.1	21.0	22.9	101.0	110.1					
炒め油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0					
玉ねぎ	30.0	6.0	31.9	630.0	669.9	3030.0	3221.9					
トマト缶	40.0	0.0	40.0	840.0	840.0	4040.0	4040.0					
クミンシード	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3					
チリペッパー	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1					
コンソメ	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0					
パプリカパウダー	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5					
塩	0.4	0.0	0.4	8.4	8.4	40.4	40.4					
胡椒	0.03	0.0	0.03	0.63	0.63	3.03	3.03	一口大に切る	アレルギー対応			
ウスターソース	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		有・無			
トマトケチャップ	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0		アレルギー食材	対応（除去/代替食材）	人数	使用量
レタス	15.0	2.0	15.3	315.0		1515.0	1545.3					
ミニトマト	12.0	2.0	12.2	252.0	256.2	1212.0	1232.2					
チーズ	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0					
トルティーヤチップス	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0					

にんじんしりしり

Dフォーラム1班

実習日：7月23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)						
にんじん	40.0	10.0	44.0	840.0	924.0	4040.0	4444.0	千切り	① にんじんを千切りにする。				
卵	15.0	14.0	15.0	315.0	315.0	1515.0	1515.0		② ツナ缶の油でにんじんを炒める。				
ツナ	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		③ にんじんがしんなりしたらツナも加え、一緒に炒める。				
醤油	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5		A	④ Aを加え、全体と炒め合わせる。			
みりん	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		A	⑤ 最後に溶き卵を加え、手早く全体を炒めて火を通す。			
砂糖	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		A	⑥ 香りづけにごま油を回し入れる。			
顆粒中華だし	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		A	⑦ 皿に盛り、いりごまを振り掛ける。			
ごま油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0						
いりごま	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3						
									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	
									ごま	いりごま除去	1		

ドウル天

Dフォーラム1班

実習日：7月23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)					
さといも(冷凍)	40.0	0.0	40.0	840.0	840.0	4040.0	4040.0		① さといもを蒸す。 ② さといもを潰して、片栗粉を入れて練る。 ③ 丸めて、揚げる。 ④ Aを混ぜ、煮詰める。 ⑤ さといもにタレを絡めて完成。			
片栗粉	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0					
揚げ油	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0					
醤油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0	A				
砂糖	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	A				
みりん	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	A				
だし汁	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0	A				
片栗粉	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2	A				
									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

[illegible]