Dフォーラム 1 班

実習日:7月23日

| | | 1人分 | | 21 人分(試作) 101 人分(実習) | | | | 美宙口: / 月23日 | | | | |
|--------------------|---------|--------|----------|----------------------|---------|----------|----------|-------------|------------------------|-------------|----|-----|
| 食 品 名 | 純使用量(g) | 廃棄率(%) | ₩休田豊 (σ) | 21 | 総使用量(g) | 101 | | 指示項目、切り方等 | | 調理方法、調理場所 | | |
| 精白米 | 90.0 | 0.0 | 90.0 | | 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 | こから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 | | | 有・無 |
| | | | | | | | | | アレルギー食材 | 対応(除去/代替食材) | 人数 | 使用量 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

Dフォーラム 1 班 実習日: 7月23日

| | • | | | • | | 1 | | 美省日: / 月 2 3 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 | | | | | |
| X HI I | 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) | MANAGE STATE | Mid. op 5 Nod op 2 Nod op 2011 | | | | | |
| 鶏ミンチ | 80.0 | 0.0 | 80.0 | 1680. 0 | 1680.0 | 8080. 0 | 8080. 0 | | 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 に干切る。 | | | | | |
| にんにく | 1.0 | 9. 0 | 1.1 | 21. 0 | 22. 9 | 101.0 | 110. 1 | | ② 玉ねぎを油で炒め、しんなりしたら肉を入れる。 | | | | | |
| 炒め油 | 1.0 | 0.0 | 1.0 | 21. 0 | 21.0 | 101.0 | 101.0 | | ③ 肉に色がつき火が通ったら、Aを加え、炒める。 | | | | | |
| 玉ねぎ | 30.0 | 6. 0 | 31.9 | 630. 0 | 669. 9 | 3030.0 | 3221.9 | みじん切り | ④ ごはん、レタス、肉、ミニトマトの順に盛る。 | | | | | |
| トマト缶 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 840. 0 | 840. 0 | 4040.0 | 4040. 0 | A | ⑤ 最後にチーズ、トルティーヤチップスを乗せて完成。 | | | | | |
| クミンシード | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 6. 3 | 6.3 | 30.3 | 30. 3 | A | | | | | | |
| チリペッパー | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 2. 1 | 2. 1 | 10. 1 | 10. 1 | A | | | | | | |
| コンソメ | 1.0 | 0.0 | 1.0 | 21. 0 | 21.0 | 101.0 | 101.0 | A | | | | | | |
| パプリカパウダー | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 10. 5 | 10.5 | 50. 5 | 50. 5 | A | | | | | | |
| 塩 | 0.4 | 0.0 | 0.4 | 8. 4 | 8. 4 | 40. 4 | 40. 4 | A | | | | | | |
| 胡椒 | 0. 03 | 0.0 | 0. 03 | 0. 63 | 0. 63 | 3. 03 | 3. 03 | A | | | | | | |
| ウスターソース | 4. 0 | 0.0 | 4. 0 | 84. 0 | 84. 0 | 404. 0 | 404. 0 | A | アレルギー対応 有・無 | | | | | |
| トマトケチャップ | 8.0 | 0.0 | 8. 0 | 168. 0 | 168. 0 | 808. 0 | 808. 0 | A | 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 | 一口大に切る | | | | | | |
| ミニトマト | 12. 0 | 2. 0 | 12. 2 | 252. 0 | 256. 2 | 1212. 0 | 1232. 2 | 半分に切る | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |

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 | | 细细大法 细细提示 | 調理方法、調理場所 | | |
|--------|---------|--------|---------|---------|---------|------------|---------|-----------|----------------------------|-------------|-----------|-----|--|
| 良 前 石 | 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) | 相示項目、切り万寺 | | 调理万法、调理场所 | | | |
| 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。 | | | |
| ŪП | 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 | 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f | 本と炒め合わせる。 | | | |
| 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 | 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 | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

Dフォーラム 1 班 --

| 実習日 | 7 F | 1 2 | 3 | В |
|------------|-----|-----|---|----------|
| \sim 0 U | , , | , _ | 0 | \vdash |

| | | 1人分 | | 21 人分(試作) 101 人分(実習) | | | | 美百口: / 月 2 3 口 | | | | |
|----------|---------|--------|---------|----------------------|---------|---------|---------|----------------|-----------------------|-------------|----|-----|
| 食 品 名 | 純使用量(g) | 廃棄率(%) | 総使用量(g) | | 総使用量(g) | | ı | 指示項目、切り方等 | | 調理方法、調理場所 | | |
| さといも(冷凍) | 40. 0 | 0.0 | 40. 0 | 840. 0 | 840. 0 | 4040. 0 | 4040. 0 | | ① さといもを刻 | 蒸す。 | | |
| 片栗粉 | 5. 0 | 0.0 | 5. 0 | 105. 0 | 105. 0 | 505. 0 | 505. 0 | | ② さといもを潰して、片栗粉を入れて練る。 | | | |
| 揚げ油 | 3. 0 | 0.0 | 3. 0 | 63. 0 | 63. 0 | 303. 0 | 303. 0 | | ③ 丸めて、揚い | ずる 。 | | |
| 醤油 | 2. 0 | 0.0 | 2. 0 | 42. 0 | 42. 0 | 202. 0 | 202. 0 | A | ④ Aを混ぜ、煮 | 詰める。 | | |
| 砂糖 | 1.0 | 0.0 | 1.0 | 21.0 | 21.0 | 101.0 | 101.0 | A | ⑤ さといもにな | タレを絡めて完成。 | | |
| 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 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 7 | 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 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

Dフォーラム 1 班

実習日:7月23日

| | | | | | | | | | | 美省日: / 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 │ | | | | | | |
| 及 前 石 | 純使用量(g) | 廃棄率(%) | 総使用量(g) | (i) 純使用量(g) 総使用量(g) | | 純使用量(g) | 総使用量(g) | 相示項目、切り万寺 | 训任力本、调理场灯 | | | | | |
| シークワーサー果汁 | 10.0 | 0.0 | 10.0 | 210. 0 | 210. 0 | 1010. 0 | 1010.0 | | ① 水と砂糖を液 | 弗かす。 | | | | |
| 水 | 45. 0 | 0.0 | 45. 0 | 945. 0 | 945. 0 | 4545. 0 | 4545. 0 | | ② 火を止めても | ゼラチンを溶かす。 | | | | |
| 砂糖 | 8. 0 | 0.0 | 8. 0 | 168. 0 | 168. 0 | 808. 0 | 808. 0 | | ③ シークワー ! | ナー果汁を合わせる。 | | | | |
| ゼラチン | 1.0 | 0.0 | 1.0 | 21.0 | 21.0 | 101.0 | 101.0 | | ④ 冷やし固め、 | 固まったらかき混ぜる。 | | | | |
| パイン | 5. 0 | 0.0 | 5. 0 | 105. 0 | 105. 0 | 505. 0 | 505. 0 | 付け合わせ | ⑤ 再度、冷やし | し固めてかき混ぜる。 | | | | |
| 白桃 | 5. 0 | 0.0 | 5. 0 | 105. 0 | 105. 0 | 505. 0 | 505. 0 | 付け合わせ | ⑥ フルーツを5 | 遂り付けて完成。 | | | | |
| みかん | 5. 0 | 0.0 | 5. 0 | 105. 0 | 105. 0 | 505. 0 | 505. 0 | 付け合わせ | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 7 | 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 | | |
| | | | | | | | | | 果物 | 果物除去 | 1 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |