

料理名

ごはん

A フォーラム pre 班

実習日： 10月 15日

食 品 名	1人分			20 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)					
白米（新米？）	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0		① 洗米する。 ② 10分浸漬する。 ③ 炊飯する。 ④ 少ししたら保温ジャーに移す。			
水	96.0	0.0	96.0	1920.0	1920.0	9696.0	9696.0					
									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

コンソメスープ

A フォーラム pre 班

実習日： 10月 15日

食 品 名	1人分			20 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)					
玉ねぎ	20.0	9.0	22.0	400.0	439.6	2020.0	2219.8	1cm 角切り	① 角切り野菜とベーコンをオリーブ油で炒める。 ② 香りがたってきたら、塩コショウを加え更に炒める。 ③ 水と調味料を加えて煮込む。 ④ 提供時にパセリをサッと振る。			
人参	12.0	10.0	13.3	240.0	266.7	1212.0	1346.7	1cm 角切り				
セロリ	3.0	35.0	4.6	60.0	92.3	303.0	466.2	1cm 角切り				
ベーコン	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0	1cm 角切り				
オリーブ油	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0	炒め油				
塩	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2	②参照				
胡椒	0.02	0.00	0.02	0.40	0.40	2.02	2.02	②参照				
水	120.0	0.0	120.0	2400.0	2400.0	12120.0	12120.0	煮込み用				
コンソメ	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0	煮込み調味料				
濃口醤油	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5	煮込み調味料				
乾燥パセリ	0.01	0.00	0.01	0.20	0.20	1.01	1.01	提供時	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

鶏むねのピカタ

A フォーラム pre 班

実習日： 10月 15日

食 品 名	1人分			20 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	90.0	0.0	90.0	1800.0	1800.0	9090.0	9090.0	そぎ切り	① 鶏肉の下処理をし、下味をつける。 ② 水気があれば軽く取り、小麦粉を薄くつける。 ③ ホテルパンにクッキングシートを敷く。 ④ 卵液に②をくぐらせて、ホテルパンに並べる。 ⑤ 粉チーズをまぶす。 オイルスプレーを全体に軽く振る。 ⑥ コンビ 180℃で10分焼く。 ⑦ 皿にピカタを盛る。 ⑧ トマトソース（別紙レシピ）をかけて完成。			
塩	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2	下味				
胡椒	0.03	0.0	0.03	0.60	0.60	3.03	3.03	下味				
小麦粉	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0	薄くつける				
卵	10.0	14.0	11.6	200.0	232.6	1010.0	1174.4	卵液用				
粉チーズ	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0	焼く前に振る				
オイルスプレー	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5					
									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	米粉	2	10

料理名 トマトソース

A フォーラム pre 班
実習日： 10月 15日

食 品 名	1人分			20 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)					
玉ねぎ	20.0	9.0	22.0	400.0	439.6	2020.0	2219.8	薄切り	① 鍋ににんにくとオリーブ油を入れて加熱する。 ② 香りが立ってきたら、玉ねぎを加えて塩（分量内少量）を振る。 ③ 少ししたらしめじと胡椒を加え更に炒める。 ④ 水と調味料を加えてしっかり煮込む。 ⑤ ほうれん草を茹で、しっかり絞り、切り分けておく。 ⑥ ソテーにする。 ⑦ ジャガイモを一口大に切り、スチコンで蒸す。 ⑧ 粉ふきいもにする。 ⑨ ソースの味見をして、足りなければ残りの塩を足す。 ⑩ ソースをホテルパンで保温する。 ⑪ 提供時にほうれん草とジャガイモと一緒に盛り付ける。			
しめじ（バラ）	12.0	0.0	12.0	240.0	240.0	1212.0	1212.0	大きさをそろえる				
ほうれん草	13.0	10.0	14.4	260.0	288.9	1313.0	1458.9	下茹で				
塩	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2					
油	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5					
じゃがいも	35.0	10.0	38.9	700.0	777.8	3535.0	3927.8	切り分ける →蒸す				
塩	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2					
にんにく	0.5	9.0	0.5	10.0	11.0	50.5	55.5	みじん切り				
オリーブ油	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0	①参照				
塩	0.3	0.0	0.3	6.0	6.0	30.3	30.3	②参照				
胡椒	0.03	0.0	0.03	0.60	0.60	3.03	3.03	③参照				
水	30.0	0.0	30.0	600.0	600.0	3030.0	3030.0	煮込み用				
コンソメ	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0	調味料				
中濃ソース	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0	調味料	アレルギー対応			有・無
トマト缶	30.0	0.0	30.0	600.0	600.0	3030.0	3030.0	調味料	アレルギー食材	対応（除去/代替食材）	人数	使用量
赤ワイン	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0	調味料				
バター	0.7	0.0	0.7	14.0	14.0	70.7	70.7					
小麦粉	0.7	0.0	0.7	14.0	14.0	70.7	70.7					

料理名

実習日： 10月 15日

料理名