A フォーラム pre 班 実習日: 10月 15日

		1人分		20	人分(試作)	101	人分(実習)		д. 107 10Д			
食 品 名	純使用量(g)		総使用量(g)	純使用量(g)	T		Т	指示項目、切り方等		調理方法、調理場所		
白米(新米?)	80. 0	0. 0	80. 0	1600. 0	1600. 0	8080. 0	8080. 0		① 洗米する。			
水	96. 0	0.0	96. 0	1920. 0	1920. 0	9696. 0	9696. 0		② 10分浸漬する	3.		
									③ 炊飯する。			
									④ 少ししたらん	呆温ジャーに移す。		
									-	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

A フォーラム pre 班 実習日: 10月 15日

		1人分		20	人分(試作)	101	人分(実習)	夫百日				
食 品 名	純使用量(g)	I	総使用量(g)		I	純使用量(g)		指示項目、切り方等		調理方法、調理場所		
玉ねぎ	20. 0	9. 0	22. 0	400. 0	439. 6	2020. 0		1cm 角切り	① 角切り野菜と	:ベーコンをオリーブ油で	がめる。	
人参	12. 0	10. 0	13. 3	240. 0	266. 7	1212. 0	1346. 7	1cm 角切り	② 香りがたって	ごきたら、塩コショウを加	コえ更に炒め	る。
セロリ	3. 0	35. 0	4. 6	60. 0	92. 3	303. 0	466. 2	1cm 角切り	③ 水と調味料を	かえて煮込む。		
ベーコン	5. 0	0.0	5. 0	100. 0	100. 0	505. 0	505. 0	1cm 角切り	④ 提供時にパセ	けをサッと振る。		
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				
濃口醬油	0.5	0.0	0. 5	10.0	10.0	50. 5	50. 5	煮込み調味料				
									ア	アレルギー対応		有・無
乾燥パセリ	0. 01	0.00	0.01	0. 20	0. 20	1.01	1.01	提供時	アレルギー食材	対応(除去/代替食材)	人数	使用量

A フォーラム pre 班 実習日: 10月 15日

		1人分		20	人分(試作)	101	人分(実習)		
食 品 名	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)	指示項目、切り方等	調理方法、調理場所
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。
塩	0. 2	0. 0	0. 2	4. 0	4. 0	20. 2	20. 2	下味	② 水気があれば軽く取り、小麦粉を薄くつける。
胡椒	0. 03	0. 0	0. 03	0. 60	0. 60	3. 03	3. 03	下味	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。
小麦粉	5. 0	0. 0	5. 0	100.0	100. 0	505. 0	505. 0	薄くつける	⑤ 粉チーズをまぶす。 ⑤ オイルスプレーを全体に軽く振る。
<u> </u>	10. 0	14. 0	11.6	200. 0	232. 6	1010. 0	1174. 4	卵液用	⑥ コンビ 180℃で10分焼く。
粉チーズ	2. 0	0.0	2. 0	40. 0	40. 0	202. 0	202. 0	焼く前に振る	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。
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

A フォーラム pre 班 実習日: 10月 15日

		1人分		20	人分(試作)	101	人分(実習)	美質	3: 10月 15日
食 品 名	純使用量(g)		総使用量(g)		総使用量(g)		総使用量(g)	指示項目、切り方等	調理方法、調理場所
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。
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	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。
ほうれん草	13. 0	10. 0	14. 4	260. 0	288. 9	1313. 0	1458. 9	下茹で	③ 少ししたらしめじと胡椒を加え更に炒める。
塩	0. 2	0.0	0. 2	4. 0	4. 0	20. 2	20. 2		④ 水と調味料を加えてしっかり煮込む。
油	0. 5	0.0	0. 5	10.0	10.0	50. 5	50. 5		⑤ ほうれん草を茹で、しっかり絞り、切り分けておく。
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	⑥ ソテーにする。
塩	0. 2	0.0	0. 2	4. 0	4. 0	20. 2	20. 2		⑦ じゃがいもを一口大に切り、スチコンで蒸す。
にんにく	0.5	9.0	0. 5	10.0	11.0	50. 5	55. 5	みじん切り	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。
オリーブ油	2. 0	0.0	2. 0	40. 0	40. 0	202. 0	202. 0	①参照	⑩ ソースをホテルパンで保温する。
塩	0. 3	0.0	0. 3	6. 0	6. 0	30. 3	30. 3	②参照	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。
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		

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)	** - 本日 - 切り - ***	59 TH + 14 ST TH H ST
良品 名	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)	指示項目、切り方等	調理方法、調理場所
プリン本体↓									① ゼラチンを水でふやかしておく。
牛乳	70. 0	0. 0	70. 0	1400. 0	1400. 0	7070. 0	7070. 0	A	② Aを鍋に入れて火にかける。
グラニュー糖	5. 0	0.0	5. 0	100. 0	100.0	505. 0	505. 0	A	①が70℃~80℃ほどになったら、 少を止めてゼラチンを加えてしっかり溶かす。
生クリーム	15. 0	0.0	15. 0	300. 0	300. 0	1515. 0	1515. 0		④ ゼラチンが溶けたら、生クリームを加える。
ゼラチン	1.7	0.0	1.7	34. 0	34. 0	171.7	171.7		⑤ 器に注ぎ、ブラストチラーで冷やし固める。
水	17. 0	0.0	17. 0	340. 0	340. 0	1717. 0	1717. 0	ゼラチン用	⑥ プリン本体が固まったら、みかんを乗せる。
トッピング用↓									⑦ ミントを乗せて冷蔵庫へ。
みかん(缶詰)	8. 0	0.0	8. 0	160. 0	160. 0	808. 0	808. 0	トッピング	
ミント	0. 1	0. 0	0. 1	2. 0	2. 0	10. 1	10. 1	洗っておく	
									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 オレンジゼリー 4 1L