

料理名

ごはん

B フォーラム pre 班

実習日： 10月 21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。			
水	96.0	0.0	96.0	1920.0	1920.0	9696.0	9696.0		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。			
									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

実習日： 10月 21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	6.0	21.3	400.0	425.5	2020.0	2148.9	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 トマト缶を加えてさらに煮込む。 ⑤ 提供時にパセリと粉チーズを振る。																							
人参	8.0	10.0	8.9	160.0	177.8	808.0	897.8	1cm 角切り																								
セロリ	5.0	35.0	7.7	100.0	153.8	505.0	776.9	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	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1	②参照	<table><tr><th colspan="3">アレルギー対応</th><th>有・無</th></tr><tr><th>アレルギー食材</th><th>対応（除去/代替食材）</th><th>人数</th><th>使用量</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				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												
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																													
胡椒	0.02	0.0	0.02	0.40	0.40	2.02	2.02	②参照																								
水	100.0	0.0	100.0	2000.0	2000.0	10100.0	10100.0	煮込み用																								
コンソメ	1.2	0.0	1.2	24.0	24.0	121.2	121.2	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																								
トマト缶（ホール）	20.0	0.0	20.0	400.0	400.0	2020.0	2020.0	煮込み用																								
乾燥パセリ	0.01	0.00	0.01	0.20	0.20	1.01	1.01	提供時																								
粉チーズ	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2	提供時																								

料理名 白身魚の香草パン粉焼き

B フォーラム pre 班

実習日： 10月 21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)					
バサ	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0	臭み抜き 下味 下味 ③参照 ③参照 ③参照 ③参照	① バサに白ワインを振り臭みをとる。			
白ワイン	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		② 水気を取り、塩、胡椒をふる。			
食塩	0.3	0.0	0.3	6.0	6.0	30.3	30.3		③ パン粉、ハーブ、オリーブ油を混ぜる。			
白こしょう	0.02	0.0	0.02	0.40	0.40	2.02	2.02		④ マヨネーズを魚に塗り、香草パン粉をつける。			
マヨネーズ	8.0	0.0	8.0	160.0	160.0	808.0	808.0		⑤ スチコンのコンビモード（170℃）で10分焼く。			
									⑥ レモンを切る。			
ローズマリー（粉）	0.01	0.0	0.01	0.20	0.20	1.01	1.01		⑦ ウォーマーに移して保温。			
タイム（乾）	0.02	0.0	0.02	0.40	0.40	2.02	2.02		⑧ 添え野菜、レモンと一緒に盛り付けて提供。			
パン粉	8.0	0.0	8.0	160.0	160.0	808.0	808.0					
パセリ(乾燥)	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1					
ガーリックパウダー	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1					
オリーブ油	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0	③参照	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
レモン	8.0	3.0	8.2	160.0	164.9	808.0	833.0	くし切り	パン粉	マヨネーズ焼き	1	

料理名 3種の添え野菜（黄緑のドレッシング）

B フォーラム pre 班

実習日： 10月 21日

[illegible]

料理名 白ブドウゼリー

B フォーラム pre 班

実習日： 10月 21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)						
白ブドウジュース	70.0	0.0	70.0	1400.0	1400.0	7070.0	7070.0	ゼラチン用	① 白ブドウジュースを鍋で火にかける。				
レモン汁	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		② 70～80℃に温まったらゼラチンを加えてしっかり溶かす。				
ゼラチン	1.4	0.0	1.4	28.0	28.0	141.4	141.4		③ レモン汁を加えて混ぜる。				
水	14.0	0.0	14.0	280.0	280.0	1414.0	1414.0		④ 型に注ぎ入れてプラストチラーで冷やし固める。				
									⑤ 生クリームにグラニュー糖を加えて8～9分だてにする。				
ミント	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		⑥ ゼリーが固まったら絞り、ミントを添えて保冷しておく。				
									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