		1人分		20	人分(試作)	101 人分(実習)			1. 107 210			
食 品 名	純使用量(g)	1	総使用量(g)					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	<b>ర</b> .		
									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

B フォーラム pre 班 実習日: 10月 21日

	1	美省日: 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					
2 11 1	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)	38.00	<b>2. –</b>					
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。					
人参	8. 0	10. 0	8. 9	160.0	177. 8	808. 0	897.8	1cm 角切り	② 香りがたってきたら、塩コショウを加え更に炒める。					
セロリ	5. 0	35. 0	7.7	100.0	153.8	505. 0	776. 9	1cm 角切り	③ 水と調味料を加えて煮込む。					
ベーコン	5. 0	0.0	5. 0	100.0	100.0	505. 0	505. 0	1cm 角切り	④ トマト缶を加えてさらに煮込む。					
オリーブ油	1.0	0.0	1.0	20. 0	20. 0	101.0	101.0	炒め油	⑤ 提供時にパセリと粉チーズを振る。					
塩	0. 1	0. 0	0. 1	2. 0	2. 0	10. 1	10. 1	②参照						
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						
濃口醬油	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	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				
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						

<u> </u>		1人分		20 人分(試作) 101 人分			人分(実習)	# = -T D	50 YM + 14 - 50 YM 18 - 7
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
バサ	80.0	0.0	80.0	1600. 0	1600. 0	8080. 0	8080. 0		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	臭み抜き	② 水気をとり、塩、胡椒をふる。
食塩	0.3	0.0	0.3	6.0	6. 0	30. 3	30. 3	下味	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	下味	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	③参照	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	③参照	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	③参照	
パセリ(乾燥)	0.1	0.0	0. 1	2. 0	2. 0	10. 1	10. 1	③参照	
ガーリックパウダー	0.1	0.0	0. 1	2. 0	2. 0	10. 1	10. 1	③参照	
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

		1人分		20	人分(試作)	101	人分(実習)	天白口	1: 10H 21H
食 品 名	純使用量(g)		<b>%</b>		総使用量(g)			指示項目、切り方等	調理方法、調理場所
	純使用重(g)	廃棄率(%)	総使用重(g)	純使用重(g)	総使用重(g)	純使用重(g)	総使用重(g)		
人参	20. 0	10.0	22. 2	400.0	444. 4	2020. 0	2244. 4	乱切り	① 野菜を切る。
ズッキーニ	25. 0	4. 0	26. 0	500.0	520. 8	2525. 0	2630. 2	輪切り	② スチコンのコンビ170℃で20~30分焼く。
かぼちゃ	30.0	10.0	33. 3	600.0	666. 7	3030. 0	3366. 7	薄切り	③ ウォーマーに移して保温。
油	5. 0	0.0	5. 0	100.0	100.0	505. 0	505. 0		④ ドレッシングを作る。
ドレッシング材料									⑤ ドレッシングを器に盛り付ける。
穀物酢	2. 0	0.0	2. 0	40. 0	40. 0	202. 0	202. 0		⑥ パン粉焼きと一緒に盛り付けて提供。
塩	0. 2	0.0	0. 2	4. 0	4. 0	20. 2	20. 2		
砂糖	1.0	0.0	1.0	20. 0	20. 0	101. 0	101. 0		
マヨネーズ	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303. 0	303. 0		
ディジョンマスタード	0.4	0.0	0.4	8.0	8. 0	40. 4	40. 4		
白コショウ	0. 02	0.00	0. 02	0. 40	0.40	2. 02	2. 02		
オリーブ油	1.5	0.0	1.5	30.0	30.0	151.5	151.5	最後に加える	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

食品名		1人分		20	人分(試作)	101 人分(実習)		化二苯甲 地口去茶	調理方法、調理場所		
良 品 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)	指示項目、切り方等	調理力法、調理場所		
白ブドウジュース	70.0	0.0	70.0	1400.0	1400. 0	7070. 0	7070. 0		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	ゼラチン用	④ 型に注ぎ入れてブ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		