

料理名 ご飯

フォーラム CPre班
実習日： 10月 28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)					
米	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0		① 米を洗い、分量の水で浸漬する。 ② 炊飯器で炊く。 ③ 保温ジャーに移す。 ④ 盛り付ける。			
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 えのきとわかめの味噌汁

フォーラム CPre班
実習日： 10月 28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)					
えのき	20.0	40.0	33.3	400.0	666.7	2020.0	3366.7	1/3カット	① わかめを器に盛り分ける。 ② だし汁を温めえのきを加える。 ③ 味噌を加える ④ 器に盛り付ける。			
カットわかめ	0.3	0.0	0.3	6.0	6.0	30.3	30.3	水で戻す				
だし汁	150.0	0.0	150.0	3000.0	3000.0	15150.0	15150.0					
味噌	8.0	0.0	8.0	160.0	160.0	808.0	808.0					
									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 あげ焼きチキン

フォーラム CPre班
実習日： 10月 28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	100.0	0.0	100.0	2000.0	2000.0	10100.0	10100.0	一口サイズ	① 鶏モモ肉をAのたれに漬け込む。 ② 米粉をつけて天板に並べて、オイルスプレーをかける。 ③ スチコンで焼く。 ④ Bを合わせて煮詰めたれを作る。 ⑤ 鶏肉にたれをからめる。 ⑥ 皿にサニーレタスをしき、レモンと鶏肉を盛り付ける。			
しょうが	1.0	20.0	1.3	20.0	25.0	101.0	126.3	A				
にんにく	1.0	9.0	1.1	20.0	22.0	101.0	111.0					
しょうゆ	4.0	0.0	4.0	80.0	80.0	404.0	404.0					
さけ	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0					
卵	3.0	14.0	3.5	60.0	69.8	303.0	352.3					
米粉	10.0	0.0	10.0	200.0	200.0	1010.0	1010.0	B				
オイルスプレー	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0					
しょうゆ	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0					
みりん	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0					
さけ	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0					
さとう	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0	アレルギー対応	有・無			
ごま	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		アレルギー食材	対応（除去/代替食材）	人数	使用量
サニーレタス	10.0	6.0	10.6	200.0	212.8	1010.0	1074.5	1/10カット				
レモン	8.0	3.0	8.2	160.0	164.9	808.0	833.0					

料理名 春雨サラダ

フォーラム CPre班

実習日： 10月 28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)						
春雨	8.0	0.0	8.0	160.0	160.0	808.0	808.0	食べやすい大きさ	① 春雨をゆでる。 ② Cを合わせてドレッシングを作る。 ③ 具材を合わせてお皿に盛り付ける。 ④ ドレッシングを小皿に盛り付ける。				
ミニトマト	12.0	2.0	12.2	240.0	244.9	1212.0	1236.7	半分					
コーン	8.0	0.0	8.0	160.0	160.0	808.0	808.0						
きゅうり	20.0	2.0	20.4	400.0	408.2	2020.0	2061.2	千切り（細く！）					
かにかま	8.0	0.0	8.0	160.0	160.0	808.0	808.0	割く					
【ドレッシング】													
酢	4.0	0.0	4.0	80.0	80.0	404.0	404.0	C					
しょうゆ	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0						
砂糖	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0						
サラダ油	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0						
ごま油	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0						
									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 ピーチゼリー

フォーラム CPre班
実習日： 10月 28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)					
白桃	40.0	0.0	40.0	800.0	800.0	4040.0	4040.0		① 白桃をミキサーにかける。 ② 水、砂糖、ゼラチンを鍋で温め溶かす。 ③ 桃を加えて型に移し、ブラストチラーで固める。 ④ 黄桃とミントをかざって完成。			
水	48.0	0.0	48.0	960.0	960.0	4848.0	4848.0					
砂糖	4.0	0.0	4.0	80.0	80.0	404.0	404.0					
ゼラチン	0.8	0.0	0.8	16.0	16.0	80.8	80.8					
黄桃	15.0	0.0	15.0	300.0	300.0	1515.0	1515.0					
ミント	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0					
									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