料理名

ご飯

フォーラム DPre班

実習日: 10月

	1			1		1		X = u ·	1073 2211			
食 品 名		1人分	T	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)					
*	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。		
水	96. 0	0.0	96. 0	1920. 0	1920. 0	9696. 0	9696. 0		② 炊飯器で炊	۷.		
									③ 保温ジャー	に移す。		
									④ 盛り付ける。	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

かきたま汁

フォーラム DPre班

実習日: 10月

	1			1		1		天白口:	109 22日
食 品 名		1人分	T	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)		
乾燥わかめ	0. 5	0.0	0.5	10.0	10.0	50. 5	50. 5	水で戻す。	① わかめを器に盛り分ける。
PP	10.0	14.0	11.6	200. 0	232. 6	1010. 0	1174. 4		② だし汁を温めAの調味料で味付けする。
だし汁	160.0	0.0	160. 0	3200. 0	3200. 0	16160. 0	16160. 0		③ 片栗粉を加え、とろみをつける。
薄口しょうゆ	2. 0	0.0	2. 0	40.0	40. 0	202. 0	202. 0		④ 卵を加える。
酒	2. 0	0.0	2. 0	40. 0	40. 0	202. 0	202. 0	Α	⑤ 器に盛り付け、小ねぎを散らす。
塩	0.5	0.0	0. 5	10.0	10.0	50. 5	50. 5		
片栗粉	2. 0	0.0	2. 0	40. 0	40. 0	202. 0	202. 0	水で溶く。	
小ねぎ	2.0	10.0	2. 2	40.0	44. 4	202. 0	224. 4	小口切り。	
									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

鱈の西京焼き風

フォーラム DPre班

実習日: 10月

								美省日:	10月 22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
及吅石	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)	相が項目、切り力等	酮性 刀 広、酮性物 剂
魚雪	80.0	0.0	80.0	1600. 0	1600. 0	8080. 0	8080. 0		① 鱈の水気をよくふき取る。
西京みそ	6. 0	0.0	6.0	120. 0	120. 0	606. 0	606. 0		② Bを合わせて鱈を漬け込む。
みりん	2. 0	0.0	2.0	40. 0	40. 0	202. 0	202. 0		③ スチームコンベクションで10分加熱する。 ③ 【コンビモード、スチーム40パーセント、温度180℃】
酒	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303. 0	303. 0	В	④ 大根、ニンジンに塩をふりかけて脱水させる。
砂糖	1.0	0.0	1.0	20. 0	20. 0	101. 0	101. 0		⑤ 水でさっと洗い、よく絞る。
しょうゆ	3.0	0.0	3.0	60.0	60. 0	303. 0	303. 0		⑥ Cに漬け込む。
									⑦ お皿に盛り付ける。
大根	13.0	15. 0	15. 3	260. 0	305. 9	1313. 0	1544. 7	千切り	
人参	2. 0	10.0	2. 2	40.0	44. 4	202. 0	224. 4	千切り	
塩	0.1	0.0	0.1	2. 0	2. 0	10. 1	10. 1	塩もみ用	
酢	3.0	0.0	3.0	60.0	60. 0	303. 0	303. 0	С	
砂糖	4. 0	0.0	4. 0	80. 0	80. 0	404. 0	404. 0	O	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
大葉	1.0	0.0	1.0	20. 0	20. 0	101. 0	101. 0	1枚	

フォーラム DPre班

実習日:

10月

								美省日:	10月 22日			
食 品 名		1人分	1	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		
R iii 'i	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)	113.1.XL(3) 73.17		四号-王73724、四号-王-9177		
ミニトマト	25. 0	2. 0	25. 5	500.0	510. 2	2525. 0	2576. 5	半分	① 小松菜はさ	っとゆで、水気をよく絞る	,	
小松菜	20.0	15. 0	23. 5	400.0	470. 6	2020. 0	2376. 5	5cm	② ごまをする。			
ごま	2. 0	0.0	2. 0	40.0	40. 0	202. 0	202. 0		③ Dと合わせる	0 0		
砂糖	1.5	0.0	1.5	30.0	30. 0	151. 5	151. 5	D	④ 皿に盛り付け	ける。		
しょうゆ	1.5	0.0	1.5	30.0	30. 0	151. 5	151. 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

料理名 なすの揚げびたし

フォーラム DPre班

実習日: 10月

								美習日:	10月 22日			
食 品 名		1人分	ı	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)					
なす	50.0	10.0	55. 6	1000.0	1111.1	5050. 0	5611.1	数とる	① なすとししと	とうを素上げする。		
ししとう	8.0	10.0	8.9	160.0	177. 8	808. 0	897. 8	へたをとる	② Eを合わせて	火にかけ、浸し汁をつく	る。	
油	10.0	0.0	10.0	200. 0	200. 0	1010. 0	1010. 0		③ あげたものを	を汁に浸す。		
しょうが(おろし)	2. 0	20. 0	2. 5	40.0	50.0	202. 0	252. 5		④ 器に盛り、鯛	堅節をかける。		
だし汁	20.0	0.0	20. 0	400.0	400.0	2020. 0	2020. 0	_				
しょうゆ	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303. 0	303. 0	E				
みりん	2. 0	0.0	2. 0	40. 0	40. 0	202. 0	202. 0					
かつお節	0. 2	0.0	0. 2	4. 0	4. 0	20. 2	20. 2					
									7	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_____

さつまいも羊羹

フォーラム DPre班

実習日: 10月

		1人分		20	人分(試作)	101	人分(実習)	X 8 4 .	
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
さつまいも	13.5	9.0	14. 8	270. 0	296. 7	1363. 5	1498. 4	輪切り	① サツマイモを蒸す。
こしあん	35.0	0.0	35. 0	700. 0	700. 0	3535. 0	3535. 0		② 鍋に水、粉寒天、砂糖を入れて火にかけよく溶かす。
水	18.0	0.0	18. 0	360. 0	360. 0	1818. 0	1818. 0		③ こしあんを加えこげないように注意しながら加熱する。
粉寒天	0.3	0.0	0.3	6.0	6. 0	30. 3	30. 3		型にあんとサツマイモをいれてブラストチラーで冷やし固める。
砂糖	7. 0	0.0	7.0	140.0	140. 0	707. 0	707. 0		⑤ カットして盛り付ける。
									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