

料理名	ご飯
-----	----

フォーラム DPre班
実習日： 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			
	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。			
水	96.0	0.0	96.0	1920.0	1920.0	9696.0	9696.0		② 炊飯器で炊く。			
									③ 保温ジャーに移す。			
									④ 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

料理名 かきたま汁フォーラム DPre班
実習日： 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																											
	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。 ② だし汁を温めAの調味料で味付けする。 ③ 片栗粉を加え、とろみをつける。 ④ 卵を加える。 ⑤ 器に盛り付け、小ねぎを散らす。																											
卵	10.0	14.0	11.6	200.0	232.6	1010.0	1174.4																													
だし汁	160.0	0.0	160.0	3200.0	3200.0	16160.0	16160.0																													
薄口しょうゆ	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0	A																												
酒	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0																													
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。	<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><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																																	
小ねぎ	2.0	10.0	2.2	40.0	44.4	202.0	224.4	小口切り。																												

料理名 鱈の西京焼き風

フォーラム DPre班
実習日： 10月 22日

[illegible]

料理名 小松菜とトマトの胡麻和え

フォーラム DPre班

実習日： 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			
	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)					
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。 ② ごまをする。 ③ Dと合わせる。 ④ 皿に盛り付ける。			
小松菜	20.0	15.0	23.5	400.0	470.6	2020.0	2376.5	5cm				
ごま	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0	D				
砂糖	1.5	0.0	1.5	30.0	30.0	151.5	151.5					
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 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				
	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 なすとししとうを素揚げする。 ② Eを合わせて火にかけ、浸し汁をつくる。 ③ あげたものを汁に浸す。 ④ 器に盛り、鰹節をかける。				
ししとう	8.0	10.0	8.9	160.0	177.8	808.0	897.8	へたをとる					
油	10.0	0.0	10.0	200.0	200.0	1010.0	1010.0						
しょうが（おろし）	2.0	20.0	2.5	40.0	50.0	202.0	252.5	E					
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						
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						

料理名 さつまいも羊羹

フォーラム DPre班
実習日： 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				
	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)						
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		④ 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