

料理名 ご飯

Aフォーラム 1 班
実習日： 11月 5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)					
精白米	80.0		80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0	1.0	① 洗米する。 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。			
水	96.0		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 中華コーンスープ

Aフォーラム 1班
実習日： 11月 5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)					
コーンクリーム缶	50.0	0.0	50.0	1000.0	1000.0	5050.0	5050.0		① コーンクリーム、水、鶏ガラを入れてひと煮立をする。			
水	120.0	0.0	120.0	2400.0	2400.0	12120.0	12120.0		② 塩・こしょうでととのえる。			
鶏がらスープの素	1.2	0.0	1.2	24.0	24.0	121.2	121.2		③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。			
塩	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1		④ 穴あきお玉で溶き卵を入れる。			
コショウ	0.02	0.0	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0					
片栗粉	1.20	0.0	1.20	24.0	24.0	121.2	121.2					
水	2.5	0.0	2.5	50.0	50.0	252.5	252.5					
卵	12.5	14.0	15.0	250.0	300.0	1262.5	1515.0					
									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	酢鶏
-----	----

Aフォーラム 1 班
実習日： 11月 5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	80.0		80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0	① 野菜をカットする。 ② 肉をカットしてAで下味をつけ、片栗粉をつける。 ③ 野菜を素揚げする。 ④ 肉をオイルスプレーをしてスチコンに入れる。 （コンビ0%、200℃、10分） ⑤ Bの調味料を合わせ、あんに火を通す。 ⑥ ボウルに一人分の具材とあんを合わせる。 ⑦ 皿に盛り付ける。					
A：塩	0.2		0.2	4.0	4.0	20.2	20.2						
A：コショウ	0.02		0.02	0.4	0.4	2.0	2.0						
A：酒	2.5		2.5	50.0	50.0	252.5	252.5						
片栗粉	3.0		3.0	60.0	60.0	303.0	303.0						
ピーマン	15.0	15.0	18	300.0	360.0	1515.0	1818.0						乱切りにする。
赤パプリカ	10.0	10.0	11	200.0	220.0	1010.0	1111.0						乱切りにする。
人参	15.0	10.0	17	300.0	340.0	1515.0	1717.0						乱切りにする。
玉ねぎ	30.0	6.0	32	600.0	640.0	3030.0	3232.0						くし形切りにする。
油	10.0		10.0	200.0	200.0	1010.0	1010.0						※吸油量
B：ケチャップ	16.0		16.0	320.0	320.0	1616.0	1616.0						
B：鶏がらスープの素	0.9		0.9	18.0	18.0	90.9	90.9						
B：砂糖	8.0		8.0	160.0	160.0	808.0	808.0						
B：酢	5.0		5.0	100.0	100.0	505.0	505.0						
B：酒	6.0		6.0	120.0	120.0	606.0	606.0						
B：醤油	2.0		2.0	40.0	40.0	202.0	202.0						
B：片栗粉	1.3		1.3	30.0	30.0	151.5	151.5						
B：水	適宜		適宜										

料理名 かぼちゃサラダAフォーラム 1班
実習日： 11月 5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)					
かぼちゃ	30.0	10.0	33.0	600.0	660.0	3030.0	3333.0	乱切りにする。	① 玉ねぎをみじん切りにして、しょうゆ、酢、ごま油を混ぜて合わせる。 ② かぼちゃをスチコンで蒸す。(5分) ③ ブロッコリーをゆでる。 ④ ミニトマトを1/4に切る。 ⑤ ②、③、④をボウルに入れて①で和える。			
ブロッコリー	10.0	35.0	15.0	200.0	300.0	1010.0	1515.0	3cm角に切る。				
ミニトマト	10.0	2.0	10	200.0	200.0	1010.0	1010.0	4等分にする。				
玉ねぎ	10.0	6.0	11	200.0	220.0	1010.0	1111.0	みじん切りにする。				
しょうゆ	1.5	0.0	1.5	30.0	30.0	151.5	151.5					
酢	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0					
ごま油	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0					
アーモンド	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5					
									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 牛乳プリン～マンゴーソースかけ～

Aフォーラム 1班
実習日： 11月 5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)					
牛乳	70.0	0.0	70.0	1400.0	1400.0	7070.0	7070.0		① ゼラチンを戻して湯煎で溶かす。			
粉ゼラチン	1.3	0.0	1.3	26.0	26.0	131.3	131.3		② 牛乳を半分量温めてゼラチンを溶かす。			
水	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		③ ②に残りの牛乳を加える。			
砂糖	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		④ 器に入れて冷やし固める。			
マンゴー	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		⑤ 鍋にマンゴー、グランマニエ、砂糖を入れて煮詰める。			
砂糖	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		⑥ ⑤をミキサーにかけてピューレ状にする。			
グランマニエ	0.3	0.0	0.3	6.0	6.0	30.3	30.3		⑦ ④の牛乳プリンに⑤のピューレをかける。			
クコの実	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1		⑧ クコの実をかざる。			
									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
									牛乳	リンゴゼリー		