

ご飯

料理名

Bフォーラム 1班

実習日： 11月 11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 ご飯を洗う ② 浸漬する ③ 炊く
水	104.0	0.0	104.0	2080.0	2080.0	10504.0	10504.0		

すまし汁

料理名

Bフォーラム 1班

実習日： 11月 11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)		
手まり麩	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0	水で戻す	① お椀に麩とかいわれ大根を入れておく
かいわれ大根	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0	根元を切る	② だしに味をつける
だし	140.0	0.0	140.0	2800.0	2800.0	14140.0	14140.0		③ 器にゆずと共に盛る
塩	0.3	0.0	0.3	6.0	6.0	30.3	30.3		
みりん	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		
薄口醤油	3.5	0.0	3.5	70.0	70.0	353.5	353.5		
ゆず	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5	皮を千切り	

サバの味噌煮

料理名

Bフォーラム 1班

実習日： 11月 11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)		
さば	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0		① 調味料を全部合わせひと煮立ちさせておく
ねぎ	10.0	10.0	11.0	200.0	220.0	1010.0	1111.0	白髪ねぎ	② さばをスチームコンベクション(ホットモード200度12分)で焼く
しょうが	3.0	20.0	3.8	60.0	75.0	303.0	378.8		③ ウオーマー用のホテルパンに焼いたさばとみそだれを入れて保温する
合わせ味噌	7.0	0.0	7.0	140.0	140.0	707.0	707.0		④ 器に魚を盛り付けて白髪ねぎを飾る
醤油	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
砂糖	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		
酒	15.0	0.0	15.0	300.0	300.0	1515.0	1515.0		
水	60.0	0.0	60.0	1200.0	1200.0	6060.0	6060.0		

小松菜と人参のおひたし

料理名

Bフォーラム 1班

実習日： 11月 11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)		
小松菜	30.0	15.0	35.3	600.0	705.9	3030.0	3564.7		① 沸騰した湯で小松菜をゆでる
人参	10.0	10.0	11.1	200.0	222.2	1010.0	1122.2	千切り	② 冷水にとる
だし	30.0	0.0	30.0	600.0	600.0	3030.0	3030.0		③ 人参も柔らかくなるまで茹でザルにあげる ④ 油揚げを油抜きする
醤油	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		⑤ 合わせだしを作り、食べやすい大きさに切った小松菜と人参、油揚げを漬け込む
砂糖	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		⑥ 器に盛りかつお節をのせる
削り節	0.3	0.0	0.3	6.0	6.0	30.3	30.3		
油揚げ	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0	短冊切り	

牛乳プリン～かぼちゃクリーム～

料理名

Bフォーラム 1班

実習日： 11月 11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)		
砂糖	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		① 牛乳を加熱し砂糖とゼラチンを溶かす
牛乳	60.0	0.0	60.0	1200.0	1200.0	6060.0	6060.0		② 冷やし固める
ゼラチン	1.2	0.0	1.2	24.0	24.0	121.2	121.2	水に戻す	③ かぼちゃを蒸し、砂糖と合わせる(固さを生クリームで調節する)
かぼちゃ	20.0	10.0	22.2	400.0	444.4	2020.0	2244.4		④ 生クリームと砂糖を泡立てる
砂糖	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		⑤ 生クリームを上に絞りかぼちゃの種を飾る
生クリーム	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		
砂糖	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
かぼちゃの種	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5		