

料理名

ご飯

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		

料理名

すまし汁

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 ② だしに味をつける ③ 器にゆずと共に盛る
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	
だし	140.0	0.0	140.0	2800.0	2800.0	14140.0	14140.0		
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	

料理名 サバの味噌煮

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	白髪ねぎ	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		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		

料理名 小松菜と人参のおひたし

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	千切り	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		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
醤油	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		④ 油揚げを油抜きする
砂糖	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
削り節	0.3	0.0	0.3	6.0	6.0	30.3	30.3	短冊切り	⑥ 器に盛りかつお節をのせる
油揚げ	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		

料理名 牛乳プリン ～かぼちゃクリーム～

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	水に戻す	① 牛乳を加熱し砂糖とゼラチンを溶かす ② 冷やし固める 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) ④ 生クリームと砂糖を泡立てる ⑤ 生クリームを上にはじりかぼちゃの種を飾る
牛乳	60.0	0.0	60.0	1200.0	1200.0	6060.0	6060.0		
ゼラチン	1.2	0.0	1.2	24.0	24.0	121.2	121.2		
かぼちゃ	20.0	10.0	22.2	400.0	444.4	2020.0	2244.4		
砂糖	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		
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		