

料理名 ごはん

Cフォーラム 1班

実習日： 11月 18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)		
白米	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0		① 米を洗う。 ② 浸漬する。 ③ 鍋で炊く。
水	100.0	0.0	100.0	2000.0	2000.0	10100.0	10100.0		

料理名 みそ汁

Cフォーラム 1班

実習日： 11月 18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)		
人参	8.0	10.0	8.9	160.0	177.8	808.0	897.8	いちょう切り	① 切菜する。
豆腐	12.0	0.0	12.0	240.0	240.0	1212.0	1212.0	さいの目切り	② 豆腐はスチコンで蒸す。お椀に入れておく。
牛蒡	10.0	10.0	11.1	200.0	222.2	1010.0	1122.2	ささがき切り	③ 回転窯で肉を炒める。
大根	10.0	15.0	11.8	200.0	235.3	1010.0	1188.2	いちょう切り	④ 野菜も加えてじっくり炒める。
味噌	9.0	0.0	9.0	180.0	180.0	909.0	909.0		⑤ だしを入れて、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
だし汁	150.0	0.0	150.0	3000.0	3000.0	15150.0	15150.0		⑥ 盛り付けて、ねぎを乗せて提供。
ねぎ	1.0	10.0	1.1	20.0	22.2	101.0	112.2	小口切り	

料理名 鶏のれんこんつくね

Cフォーラム 1班

実習日： 11月 18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)		
鶏ひき肉	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0		① 切裁
れんこん（水煮）	20.0	0.0	20.0	400.0	400.0	2020.0	2020.0	みじん切り	② ボウルに鶏ひき肉・たまご・片栗粉・パン粉・塩こしょうを入れてよく混ぜる。
卵	5.0	14.0	5.8	100.0	116.3	505.0	587.2		③ れんこん・長ネギを加え、粘りが出るまで混ぜる。
片栗粉	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		④ 小判型に成形しスチコンでコンビで200℃蒸気0%7~10分焼く。
パン粉	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		⑤ サツマイモもスチコンで蒸す。
塩	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5		⑥ 醤油・酒・みりんを照りが出るまで煮詰める。
胡椒	0.03	0.0	0.03	0.60	0.60	3.03	3.03		⑦ 皿に盛りつけて⑥をかける。
油	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		完成
長ネギ	12.0	40.0	20.0	240.0	400.0	1212.0	2020.0	みじん切り	
さつまいも	15.0	9.0	16.5	300.0	329.7	1515.0	1664.8	輪切り	
醤油	4.0	0.0	4.0	80.0	80.0	404.0	404.0		
酒	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		
みりん	4.0	0.0	4.0	80.0	80.0	404.0	404.0		
サニーレタス	8.0	6.0	8.5	160.0	170.2	808.0	859.6		
ミニトマト	20.0	2.0	20.4	400.0	408.2	2020.0	2061.2	1人1個	

料理名 かぼちゃのサラダ

Cフォーラム 1班

実習日： 11月 18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	50.0	10.0	55.6	1000.0	1111.1	5050.0	5611.1	適当な大きさ	① かぼちゃを切り柔らかくなるまでスチコンで蒸す。 ② 蒸したかぼちゃを熱いうちに軽くつぶし、牛乳・マヨネーズ・塩こしょうを加えて混ぜる。
枝豆（冷凍）	8.0	0.0	8.0	160.0	160.0	808.0	808.0		③ 枝豆を加えて全体を和える。
マヨネーズ	7.0	0.0	7.0	140.0	140.0	707.0	707.0		④ 器にサニーレタスを敷きそこに盛り付ける。
胡椒	0.02	0.00	0.02	0.42	0.42	2.02	2.02		
塩	0.20	0.0	0.20	4.2	4.2	20.2	20.2		

料理名 クリームブリュレ

Cフォーラム 1班

実習日： 11月 18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)		
卵黄	8.0	70.0	26.7	160.0	533.3	808.0	2693.3		① ボウルに卵黄と上白糖を入れて泡立てないようによく混ぜる。
生クリーム	10.0	0.0	10.0	200.0	200.0	1010.0	1010.0		② 小鍋に生クリーム・牛乳を入れて温め、沸騰直前で火を止める。
牛乳	25.0	0.0	25.0	500.0	500.0	2525.0	2525.0		③ 温めた液を少しずつ卵黄のボウルに加えながら混ぜる。
上白糖	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		④ バニラエッセンスを加えて混ぜ、こしきでこす。
バニラエッセンス	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1		⑤ 耐熱容器に流しいれ、湯を張った天板に並べる。
ブルーベリー	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		⑥ 160℃のオーブンで約25～30分湯せん焼きにする。
									⑦ 冷蔵庫で冷やし、食べる直前に表面用の上白糖を振りかけてバーナーで焦がす。
									⑧ 仕上げにブルーベリーをのせる。