

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。
水	100.0	0.0	100.0	2000.0	2000.0	10100.0	10100.0		② 浸漬する。 ③ 鍋で炊く。

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	いちよう切り	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	いちよう切り	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	みじん切り	① 切裁
れんこん(水煮)	20.0	0.0	20.0	400.0	400.0	2020.0	2020.0		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	みじん切り	完成
長ネギ	12.0	40.0	20.0	240.0	400.0	1212.0	2020.0		
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	

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。
枝豆(冷凍)	8.0	0.0	8.0	160.0	160.0	808.0	808.0		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。
マヨネーズ	7.0	0.0	7.0	140.0	140.0	707.0	707.0		③ 枝豆を加えて全体を和える。
胡椒	0.02	0.00	0.02	0.42	0.42	2.02	2.02		④ 器にサニーレタスを敷きそこに盛り付ける。
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。