

料理名 ごはん

Cフォーラム 2班

実習日 : 12月 2日

食 品 名	1人分			21 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	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0		① 米を洗い、分量の水で浸漬する。 ② 炊飯器で炊く ③ 保温ジャーに移す。 ④ 盛り付ける
水	100.0	0.0	100	2100.0	2100.0	10100.0	10100.0		

料理名 味噌汁

Cフォーラム 2班

実習日： 12月 2日

食品名	1人分			21 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)		
合わせ味噌	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0		① わかめを器に盛りつける。
だし	150.0	0.0	150.0	3150.0	3150.0	15150.0	15150.0		② 油揚げを切る。
油揚げ	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0	半分に切って短冊切り	③ だしを温める。
カットわかめ	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5	水で戻す	④ 味噌を加える。
小ねぎ	0.5	10.0	0.6	10.5	11.7	50.5	56.1	小口切り	⑤ 器に盛り付ける。 ⑥ 小口に切ったねぎを散らす。

料理名 タラのあんかけ

Cフォーラム 2班

実習日： 12月 2日

食 品 名	1人分			21 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)		
たら	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0		① タラに塩、酒をふる
酒	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		③ タラに片栗粉をつけてフライヤーで揚げる
片栗粉	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0		④ 鍋に片栗粉以外の餡の調味料と人参・玉ねぎ・しめじを入れて煮詰める
だし	100.0	0.0	100.0	2100.0	2100.0	10100.0	10100.0		⑤ 野菜に火が通ったら④に水溶き片栗粉を加える
酒	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		⑥ 別鍋でさやえんどうを茹でる
砂糖	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0		⑦ 盛り付ける
塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
酢	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0		
薄口醤油	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
にんじん	20.0	3.0	20.6	420.0	433.0	2020.0	2082.5	千切り	
さやえんどう	3.0	9.0	3.3	63.0	69.2	303.0	333.0	細切り	
たまねぎ	25.0	6.0	26.6	525.0	558.5	2525.0	2686.2	くし形切り	
しめじ	10.0	10.0	11	210.0	233.3	1010.0	1122.2	石附を切ってほぐす	
片栗粉	3.0	0.0	3	63.0	63.0	303.0	303.0		

料理名 白菜の胡麻和え

Cフォーラム 2班

実習日： 12月 2日

食 品 名	1人分			21 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)		
白菜	60.0	6.0	63.8	1260.0	1340.4	6060.0	6446.8	1cm幅	① ほうれん草を茹で、流水で冷やし水気を絞る。
ほうれん草	20.0	10.0	22.2	420.0	466.7	2020.0	2244.4	3cm幅	② ほうれん草の根本を切り落とし、3cm幅に切る。
白すりごま	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		③ 白菜を茹でて1cm幅に切る。
醤油	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		④ 混ぜ合わせた調味料と和える。
砂糖	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
だし	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		

料理名 フルーツ白玉

Cフォーラム 2班

実習日： 12月 2日

食 品 名	1人分			21 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)		
みかん缶	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0	半分	① 白玉を茹で、冷水にとる
白桃缶	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0	1個を10等分	② フルーツをカットする
キウイ	10.0	15.0	11.8	210.0	247.1	1010.0	1188.2	いちょう切り	③ 器にフルーツと白玉を盛る
白玉粉	12.0	0.0	12.0	252.0	252.0	1212.0	1212.0	1人当たり3個	④ 提供時にサイダーをかける
砂糖	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
水	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0		
サイダー	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0		水は湿度を見て調整する