

料理名サツマイモご飯

フォーラム D班

実習日： 11月 12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	サイコロ	① サツマイモをサイコロ切りにする。			
サツマイモ	20.0	2.0	20.4	400.0	408.2	2020.0	2061.2		② 切った半分をコメと塩、酒と炊く。			
塩	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1		③ もう半分は蒸す。			
酒	1.5	0.0	1.5	30.0	30.0	151.5	151.5		④ 炊きあがったコメの上に蒸したサツマイモを乗せる。			
黒ゴマ	0.3	0.0	0.3	6.0	6.0	30.3	30.3		⑤ ご飯を盛り付け、ごま塩をかける。			
塩	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2					
									アレルギー対応			有・無
									アレルギー食材	対応（除去/代替食材）	人数	使用量

わかめと豆腐の味噌汁

フォーラム D班

実習日： 11月 12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)					
絹ごし豆腐	20.0	0.0	20.0	400.0	400.0	2020.0	2020.0	サイコロ	① 豆腐を賽の目切りにする。 ③ わかめを水に戻す。 ④ 鍋に水を入れ火にかけだしをとる。 ⑤ 豆腐入れる ⑥ お椀にわかめを入れてから汁を入れる。			
わかめ	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2	一口サイズ				
かつお昆布だし	150.0	0.0	150.0	3000.0	3000.0	15150.0	15150.0					
みそ（ミックス）	8.0	0.0	8.0	160.0	160.0	808.0	808.0					
									アレルギー対応			有・無
									アレルギー食材	対応（除去/代替食材）	人数	使用量

料理名 野菜の肉巻き照り焼き風

フォーラム D班

実習日： 11月 12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)					
豚肉肩ロース	65.0	0.0	65.0	1300.0	1300.0	6565.0	6565.0	インゲンに合わせて切る いしずきをとる 茹でる	① 人参、えのきは指示通りに切る。いんげんは柔らかくなるまで茹でる。			
人参	40.0	10.0	44.4	800.0	888.9	4040.0	4488.9		② ①の野菜を肉二枚の上に置き、片栗粉をまぶして巻く。			
えのき	25.0	15.0	29.4	500.0	588.2	2525.0	2970.6		③ スプレーオイルをかけ、スチコンでホット200度15分焼く。			
いんげん	15.0	3.0	15.5	300.0	309.3	1515.0	1561.9		④ 酒とみりんを合わせて煮詰めてから、醤油と合わせたれを作り絡める。			
ジャガイモでんぷん	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		⑤ 肉巻きを半分に切り、断面がきれいに見えるように皿に盛る。			
普通酒	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		⑥			
本みりん	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0					
濃口醤油	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0					
									アレルギー対応			有・無
									アレルギー食材	対応（除去/代替食材）	人数	使用量

小松菜の胡麻和え

フォーラム D班

実習日： 11月 12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	35.0	10.0	38.9	700.0	777.8	3535.0	3927.8	三センチ幅	① 洗って根っこをほうから色が鮮やかになるまで茹でる。茹でたら冷水に軽く入れたらしっかり絞る。4～5センチに切る。 ② 熱湯にかけて油を抜く。ペーパーで水気を切ったら1センチ幅の短冊切りにする。 ③ 水気を切ってからボウルに調味料と混ぜ合わせて全体に味がなじんだら盛り付け完成。 ④ ⑤ ⑥			
厚揚げ	15.0	0.0	15.0	300.0	300.0	1515.0	1515.0	角切り				
白ごま	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0					
醤油	1.8	0.0	1.8	36.0	36.0	181.8	181.8					
砂糖	1.5	0.0	1.5	30.0	30.0	151.5	151.5					
かつお昆布だし	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0					
									アレルギー対応			有・無
									アレルギー食材	対応（除去/代替食材）	人数	使用量

料理名ブドウゼリー

フォーラム D班

実習日： 11月 12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)					
ブドウジュース	70.0	0.0	70.0	1400.0	1400.0	7070.0	7070.0	水でふやかす	① ジュースの半分を60度以上に加熱しゼラチンを溶かし入れる。			
レモン汁	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2		② レモン汁を入れる			
粉ゼラチン	1.4	0.0	1.4	28.0	28.0	141.4	141.4		③ 残りのジュースを加えよく混ぜる			
									⑤			
									⑥			
									アレルギー対応			有・無
									アレルギー食材	対応（除去/代替食材）	人数	使用量