

料理 ロールパン

Dフォーラム 2班

実習日： 11月 26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)		
ロールパン	60.0	0.0	60.0	1200.0	1200.0	6060.0	6060.0		① スチームコンベクションで焼く
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 ミルフィーユキャベツ

Dフォーラム 2班

実習日： 11月 26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)						
キャベツ	80.0	15.0	94.1	1600.0	1882.4	8080.0	9505.9	一枚ずつはがしゆで みじん切りにしレン	① 玉ねぎとニンニクをみじん切りする。玉ねぎをオリーブオイルで炒める ② 豚ひき肉に(1)の調味料を加え、粘りが出るまで混ざる。粘りがでたら、玉ねぎとA 加えさらに混ぜる ③ キャベツ→②→キャベツ→②→キャベツの順に重ねる。 ④ ニンニクをオリーブオイルで香りがたつまで炒める鍋移し調味料とBとローリエを加えて煮込む ⑤ 盛り付けたらディルをのせて完成				
玉ねぎ (2)	30.0	6.0	31.9	600.0	638.3	3030.0	3223.4						
豚ひき肉	40.0	0.0	40.0	800.0	800.0	4040.0	4040.0						
(1)塩	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1						
(1)こしょう	0.02	0.0	0.02	0.40	0.40	2.02	2.02						
たまご A	12.5	14.0	14.5	250.0	290.7	1262.5	1468.0	とく					
牛乳 A	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0						
パン粉 A	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0						
ニンニク	1.5	9.0	1.6	30.0	33.0	151.5	166.5	みじん切り					
オリーブオイル(玉ねぎ)	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0						
トマトホール缶 B	50.0	0.0	50.0	1000.0	1000.0	5050.0	5050.0						
水 B	50.0	0.0	50.0	1000.0	1000.0	5050.0	5050.0						
コンソメ B	1.5	0.0	1.5	30.0	30.0	151.5	151.5						
玉ねぎ B	1.5	6.0	1.6	30.0	31.9	151.5	161.2	角切り					
人参 B	15.0	5.0	15.8	300.0	315.8	1515.0	1594.7	角切り					
じゃがいも B	15.0	10.0	16.7	300.0	333.3	1515.0	1683.3	角切り					
オリーブオイル(ニンニ	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0						
塩 B	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1						
こしょう B	0.02	0.00	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0						
しょうゆ	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0						
バルサミコ酢	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0						
コーンスターク	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		アレルギー対応				
ディル	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		アレルギー食材	対応（除去/代替食材）	人数	使用量	

料理 ニンジンラペ

Dフォーラム 2班

実習日： 11月 26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)						
サニーレタス	5.0	10.0	5.6	100.0	111.1	505.0	561.1		①	サニーレタスをちぎる			
ニンジン	20.0	5.0	21.1	400.0	421.1	2020.0	2126.3	千切り	②	にんじんを千切りする			
コーン缶	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		③	Aを混ぜ合わせてドレッシング			
オリーブオイル A	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0						
酢 A	4.0	0.0	4.0	80.0	80.0	404.0	404.0						
塩 A	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2						
コショウ A	0.01	0.0	0.01	0.20	0.20	1.01	1.01						
										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 パンナコッタ

Dフォーラム 2班
実習日： 11月 26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)						
生クリーム	10.0	0.0	10.0	200.0	200.0	1010.0	1010.0		①	水にゼラチンをふやかす			
牛乳	40.0	0.0	40.0	800.0	800.0	4040.0	4040.0		②	鍋に生クリーム、牛乳、砂糖を入れ中火で混ぜる			
砂糖	6.0	0.0	6.0	120.0	120.0	606.0	606.0		③	鍋周りに小さな泡が立ってきたら鍋から降ろす			
粉ゼラチン	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		④	器に入れて冷蔵庫で冷やし固める			
バニラエッセンス	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1		⑤	冷凍イチゴを砂糖を合わせて加熱する			
いちご	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		⑥	パンナコッタに盛り付ける			
砂糖	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0						
										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