

料理名 白飯

Aフォーラム 3班

実習日 : 1月 14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)							
こめ (水稻穀粒) 精白水	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0		① 洗米する。					
	96.0	0.0	96.0	1920.0	1920.0	9696.0	9696.0		② 10分浸漬する。					
				0.0	0.0	0.0	0.0		③ 炊飯する。					
				0.0	0.0	0.0	0.0		④ 少ししたら保温ジャーに移す。					
				0.0	0.0	0.0	0.0							
				0.0	0.0	0.0	0.0							
				0.0	0.0	0.0	0.0							
				0.0	0.0	0.0	0.0							
				0.0	0.0	0.0	0.0							
				0.0	0.0	0.0	0.0							
										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	

料理名かきたま汁

A フォーラム 3班

実習日： 1月 14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)					
わかめ	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5	小口切り	① わかめを茹で一口サイズに切る。			
みりん	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		② わかめは器に盛りおいておく			
卵	5.0	14.0	5.8	100.0	116.3	505.0	587.2		③ 豆腐も一口大切る			
濃口しょうゆ	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		④ 鍋にだしを入れ温める			
食塩	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2		⑤ 豆腐を入れ味付けをする。			
片栗粉	1.2	0.0	1.2	24.0	24.0	121.2	121.2		⑥ 片栗粉でとろみをつける			
木綿豆腐	15.0	0.0	15.0	300.0	300.0	1515.0	1515.0		⑦ 卵を入れかきたまにする			
だし汁	150.0	0.0	150.0	3000.0	3000.0	15150.0	15150.0					
				0.0	0.0	0.0	0.0		アレルギー対応			
				0.0	0.0	0.0	0.0		アレルギー食材	対応（除去/代替食材）	人数	使用量
				0.0	0.0	0.0	0.0					
				0.0	0.0	0.0	0.0					
				0.0	0.0	0.0	0.0					
				0.0	0.0	0.0	0.0					

料理名 ぶりの照り焼き

Aフォーラム 3班

実習日： 1月 14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)		調理方法、調理場所		
ぶり 成魚 生	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0		① 針生姜から出る皮と調味料を合わせ温める。		
濃口醤油	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		② ねぎは4cmほどに切りスチコンで加熱する。		
清酒 普通酒	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		③ ぶりはピンクの布巾で軽くふきバットに並べたれをかけて10分ほどおいておく。		
本みりん	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		④ たれを取り出しスチコンにぶりを入れて10分ほど熱する。たれは加熱しあくを取っておく。		
上白糖	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		⑤ 皮をむいた生姜は針生姜にしておく。水にさらす		
しょうが 根茎 皮あり 生	1.5	0.0	1.5	30.0	30.0	151.5	151.5	皮も使う	⑥ 焼いたぶりに余ったたれをはけで塗りネギと生姜を盛り付けて完成。		
長ネギ	20.0	40.0	33.3	400.0	666.7	2020.0	3366.7	ふた切れ			
南天				0.0	0.0	0.0	0.0	飾り	アレルギー対応		有・無
				0.0	0.0	0.0	0.0		アレルギー食材	対応（除去/代替食材）	人数
				0.0	0.0	0.0	0.0				使用量
				0.0	0.0	0.0	0.0				
				0.0	0.0	0.0	0.0				

料理名小松菜と人参の胡麻和え

Aフォーラム 3 班

実習日： 1月 14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)					
小松菜葉生	45.0	15.0	52.9	900.0	1058.8	4545.0	5347.1	① 小松菜茎を軽く落とし茹でる。 ② 人参は、伊藤スペシャルに切りさっと茹でる。 ③ 小松菜は3cmにきりしっかりと絞る。 ④ 調味料を加え和える。				
人参根皮なし生	8.0	10.0	8.9	160.0	177.8	808.0	897.8					
すりごま	2.5	0.0	2.5	50.0	50.0	252.5	252.5					
和風だしの素	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5					
濃口醤油	4.5	0.0	4.5	90.0	90.0	454.5	454.5					
砂糖上白糖	1.5	0.0	1.5	30.0	30.0	151.5	151.5					
白ごま	2.5	0.0	2.5	50.0	50.0	252.5	252.5					
				0.0	0.0	0.0	0.0					
				0.0	0.0	0.0	0.0					
				0.0	0.0	0.0	0.0					
				0.0	0.0	0.0	0.0					
				0.0	0.0	0.0	0.0		アレルギー対応		有・無	
				0.0	0.0	0.0	0.0		アレルギー食材	対応（除去/代替食材）	人数	使用量
				0.0	0.0	0.0	0.0					
				0.0	0.0	0.0	0.0					
				0.0	0.0	0.0	0.0					

料理名 みかんゼリー

Aフォーラム 3班

実習日： 1月 14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)		
オレンジジュース	60.0	0.0	60.0	1200.0	1200.0	6060.0	6060.0		① ゼラチンを水に入れふやかしておく
ゼラチン	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		② 鍋にオレンジジュースを入れ、火にかける
みかん缶	20.0	0.0	20.0	400.0	400.0	2020.0	2020.0		③ 1のゼラチンを鍋に入れ溶かす
セルフィーユ	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0	飾る	④ 器に注ぎ入れ冷やし固める。 ⑤ みかんとミントを盛り完成。
									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			