

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。 ② 10分浸漬する。 ③ 炊飯する。 ④ 少ししたら保温ジャーに移す。			
	96.0	0.0	96.0	1920.0	1920.0	9696.0	9696.0					
				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	0.0					
				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。 ② わかめは器に盛りおいておく ③ 豆腐も一口大切る ④ 鍋にだしを入れ温める ⑤ 豆腐を入れ味付けをする。 ⑥ 片栗粉でとろみをつける ⑦ 卵を入れかきたまにする			
みりん	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0					
卵	5.0	14.0	5.8	100.0	116.3	505.0	587.2					
濃口しょうゆ	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0					
食塩	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2					
片栗粉	1.2	0.0	1.2	24.0	24.0	121.2	121.2					
木綿豆腐	15.0	0.0	15.0	300.0	300.0	1515.0	1515.0					
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			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 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)					
ぶり 成魚 生	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0	皮も使う ふた切れ	① 針生姜から出る皮と調味料を合わせ温める。 ② ねぎは4cmほどに切りスチコンで加熱する。 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。 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。 ⑤ 皮をむいた生姜は針生姜にしておく。水にさらす 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。			
濃口醤油	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0					
清酒 普通酒	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0					
本みりん	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0					
上白糖	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0					
しょうが 根茎 皮あり 生	1.5	0.0	1.5	30.0	30.0	151.5	151.5					
長ネギ	20.0	40.0	33.3	400.0	666.7	2020.0	3366.7					
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	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					

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	3 c m幅に切る	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	細切り				
すりごま	2.5	0.0	2.5	50.0	50.0	252.5	252.5	調味料				
和風だしの素	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5	調味料				
濃口醤油	4.5	0.0	4.5	90.0	90.0	454.5	454.5	調味料				
砂糖 上白糖	1.5	0.0	1.5	30.0	30.0	151.5	151.5	調味料				
白ごま	2.5	0.0	2.5	50.0	50.0	252.5	252.5	調味料				
				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	飾る	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		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