

料理名

ごはん

Bフォーラム 2班

実習日： 12月 9日

食 品 名	1人分			20人分(試作)		100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	8000.0	8000.0		① ご飯を洗う。
水	104.0	0.0	104	2080.0	2080.0	10400.0	10400.0		② 浸漬する。
									③ 炊く。
									④
									⑤

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（戻したもの）	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5	水で戻す	① 鍋で調味料を中火にかけて沸騰させる。ワカメは別茹でしさと水気をきって分けておく ② 片栗粉と水をよく混ぜ、卵を入れてよくほぐし、沸騰している①に菜箸を伝えせ注ぐ。 ③ 皿にわかめを入れ、汁を注ぐ
卵	5.0	14.0	5.8	100.0	116.3	505.0	587.2		
かつおだし	150.0	0.0	150.0	3000.0	3000.0	15150.0	15150.0		
薄口しょうゆ	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		
しお	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1		
片栗粉	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
水	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		

料理名 味噌カツ

Bフォーラム 2班  
実習日： 12月 9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・ロース・脂身付き	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0	千切り	① 豚ロース肉に塩・こしょうをふる。キャベツを切る
食塩	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2		② 調味料を合わせ、煮詰める。
こしょう	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	1.0	1.0		③ 薄力粉、卵、パン粉をつけ、揚げる。
薄力粉	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		④ とんかつを切る。
全卵	5.0	14.0	5.8	100.0	116.3	505.0	587.2		⑤ とんかつを盛り付ける、みそだれは別の器に入れ皿の上に置く
パン粉	6.0	0.0	6.0	120.0	120.0	606.0	606.0		
調合油	11.0	0.0	11.0	220.0	220.0	1111.0	1111.0		
豆みそ	6.5	0.0	6.5	130.0	130.0	656.5	656.5		
上白糖	5.6	0.0	5.6	112.0	112.0	565.6	565.6		
清酒・普通酒	12.0	0.0	12.0	240.0	240.0	1212.0	1212.0		
かつお・昆布だし	20.0	0.0	20.0	400.0	400.0	2020.0	2020.0		
片栗粉	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	500.0	500.0		
キャベツ	40.0	15.0	47.1	800.0	941.2	4040.0	4752.9		

料理名

人参サラダ

Bフォーラム2班

実習日：12月9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)		
コーン	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		① 人参は切って、さっと湯とうしする  ② 調味料を合わせ、全体に味がなじむまで和える。  ③ サニーレタスをひき、人参、コーン、ミニトマトをもりつける
サニーレタス	8.0	2.0	8.2	160.0	163.3	808.0	824.5	一口大にちぎる	
ミニトマト	10.0	2.0	10.2	200.0	204.1	1010.0	1030.6	半分に切る	
人参	10.0	10.0	11.1	600.0	660.0	3000.0	3300.0	千切り	
マヨネーズ	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		
砂糖	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
酢	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		
マスタード	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
コショウ	0.01	0.0	0.01	0.20	0.20	1.01	1.01		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

料理名

小豆ゼリー

Bフォーラム2班

実習日：12月9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)		
水	75.0	0.0	75.0	1200.0	1200.0	7500.0	7500.0	水につけておく	① 小豆は分量を器に入れておく
砂糖	12.0	0.0	12.0	240.0	240.0	1200.0	1200.0		② 水をわかして砂糖を溶かす
ゼラチン	1.5	0.0	1.5	30.0	30.0	150.0	150.0		③ 火を止めてゼラチンを溶かす
									④ 器に流し、ブラストチラーで固める
小豆	7.0	0.0	7.0	140.0	140.0	700.0	700.0		
黒糖	7.0	0.0	7.0	140.0	140.0	700.0	700.0		
塩	0.01	0.00	0.01	0.20	0.20	1.00	1.00		