

料理名   ロールパン

フォーラム    3班  
実習日：   12月   23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   提供30分前にスチコンで焼く  ②   ジャーで保温する

チキンのデミグラスシチュー

Cフォーラム 3班  
実習日： 12月 23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)		
鶏むね肉	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0	一口大	① ジャがいもとにんじんは皮をむく(じゃがいもは芽を取っておく)。しめじは手でさく。 ② ジャがいもは少し小さめの一口大に、にんじんは乱切りに、玉ねぎは幅1cm弱のくし形に切る(じゃがいもは切った後水にさらしておく)。 ブロッコリーは一人3個ずつになるように切る。 ③ 鶏むね肉は80gとった後に4等分に切る。すべて切り終わったら小麦粉をまぶし、スチコンで約16分焼く。 肉をスチコンに入れている間に、鍋にバターを入れて溶かしAの野菜を炒め、ブロッコリーは茹でておく。 ④ 鍋にBの調味料を入れて煮込む(あくを取りながら)。 ⑤ フライパンにCのバターを入れて溶かし、バターが溶けたらCの小麦粉を入れ茶色くなるまで混ぜる。 ⑥ ⑤を④の鍋に入れ、さらに煮込む。 ⑦ 鶏肉が焼けたら鍋に入れてさらに煮込む。煮込んでいる間に、じゃがいもは油で揚げる。 ⑧ シチューを皿に盛り、じゃがいもとブロッコリーを添える。 ⑨ 生クリームをかける。
にんじん A	30.0	10.0	33.3	600.0	666.0	3030.0	3363.3	乱切り	
玉ねぎ A	30.0	6.0	31.9	600.0	638.0	3030.0	3221.9	くし型切り	
しめじ A	10.0	10.0	11.1	200.0	222.0	1010.0	1121.1	手でさく	
小麦	4.0	0.0	4.0	80.0	80.0	404.0	404.0		
無塩バター	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		
赤ワイン B	15.0	0.0	15.0	300.0	300.0	1515.0	1515.0		
水 B	130.0	0.0	130.0	2600.0	2600.0	13130.0	13130.0		
デミグラスソース B	20.0	0.0	20.0	400.0	400.0	2020.0	2020.2		
トマト缶 B	10.0	0.0	10.0	200.0	200.0	1010.0	1010.0		
ケチャップ B	1.5	0.0	1.5	30.0	30.0	151.5	151.5		
濃口醤油 B	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5		
顆粒コンソメ B	2.2	0.0	2.2	44.0	44.0	222.2	222.2		
食塩 B	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2		
小麦粉 C	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		
無塩バター C	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		
ブロッコリー	13.0	35.0	20.0	260.0	400.0	1313.0	2020.0	一口大	
じゃがいも	40.0	10.0	44.4	800.0	888.0	4040.0	4484.4	一口大	
調合油	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		
ホイップクリーム	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		

料理名 水菜のサラダ

Cフォーラム 3班  
実習日： 12月 23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	10.0	6.0	10.6	200.0	212.0	1010.0	1070.6		① レタス、水菜、トマトを洗う
水菜	15.0	15.0	17.6	300.0	352.0	1515.0	1777.6	4cmざく切り	② Aをすべて合わせる。
ミニトマト	13.0	2.0	13.2	260.0	264.0	1313.0	1333.2	横切りで半分	③ レタス、水菜を合わせて小皿に盛る。
コーン	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		④ 切ったトマト、コーンを盛り付ける。
レモン汁	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0	A	⑤ ドレッシングを合わせる。
砂糖	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0	A	
オリーブオイル	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0	A	
塩	0.3	0.0	0.3	6.0	6.0	30.3	30.3	A	

料理名 クリスマスカップケーキ

Cフォーラム 3班

実習日： 12 月 23 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)		
薄力粉 A	7.5	0.0	7.5	150.0	150.0	757.5	757.5	つぶさない程度に細かく。	① Aを合わせてふるっておく。卵は常温に戻しておく。
アーモンドプードル A	1.7	0.0	1.7	34.0	34.0	171.7	171.7		② 泡立器を使ってBをすり混ぜるように全て混ぜ合わせる。
ベーキングパウダー A	0.3	0.0	0.3	6.0	6.0	30.3	30.3		③ 卵を加えてさらに混ぜる。(このタイミングでオーブンを180℃に予熱しておく。)
砂糖 B	4.2	0.0	4.2	84.0	84.0	424.2	424.2		④ ①の粉類を1/2加えて練らないように生地をすくって落とすような感じで混ぜ合わせていく。
サラダ油 B	4.6	0.0	4.6	92.0	92.0	464.6	464.6		⑤ 牛乳の1/2を加えて同じように混ぜる。
はちみつ B	0.8	0.0	0.8	16.0	16.0	80.8	80.8		⑥ 残りの粉と牛乳も二回に分けて混ぜる。粉っぽさがなくなったら、型に生地を流し入れる。
卵	4.2	14.0	4.8	84.0	96.0	424.2	484.8		⑦ 180℃に予熱したオーブンで18分焼く。竹串を指して生地が付いたら追加で2～2分さらに焼く。
牛乳	4.2	0.0	4.2	84.0	84.0	424.2	424.2		⑧ 生クリームと砂糖を合わせて氷水で冷やしながらか角が立つまで泡だて器(電動)で混ぜる。
砂糖	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5		⑨ いちごをへたをとって細かく切る(イチゴがつぶれない程度に)
生クリーム	8.3	0.0	8.3	166.0	166.0	838.3	838.3		⑩ 粗熱がとれたカップケーキに生クリームを絞り、いちごとアラザンをのせる。
いちご	2.3	2.0	2.4	46.0	48.0	232.3	242.4		