料理名　ご飯

Dフォーラム　3班

実習日：　12月　17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)		
精白米	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0		①　精白米を研ぐ
水	104.0	0.0	104.0	2080.0	2080.0	10504.0	10504.0		②　ターメリックとバターをいれてご飯を炊く
ターメリック	0.0	0.0	0.0	0.6	0.6	3.0	3.0		盛り付ける
バター	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5		

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　　骨付きチキンのトマト煮込み

Dフォーラム　3班

実習日：　　12月　　17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)		
骨付き鶏もも肉	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0	毛をむしる	①　鶏は下処理をして酒を振り、少ししたら水気を拭き取る
酒	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		②　米粉をまぶしホットモード（230℃）で15分焼成
米粉	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		③　にんにくの香り出しをした鍋で、玉ねぎ、人参を炒める
油	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		④　②にしめじを加えてしんなりしたらトマト缶を加える
玉ねぎ	30.0	0.0	30.0	600.0	600.0	3030.0	3030.0	コンカッセ	⑤　トマト缶の色が鮮やかになったら水と調味料を入れ煮詰めて味を調える
人参	12.0	0.0	12.0	240.0	240.0	1212.0	1212.0	コンカッセ	⑥　ウォーマーにチキンを入れトマトソースを加えて煮込む
しめじ	10.0	0.0	10.0	200.0	200.0	1010.0	1010.0		⑦　ライスを型で盛り付けてチキンとソースを盛り付ける
オリーブオイル	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5		
にんにく	1.0	9.0	1.1	20.0	22.0	101.0	111.0	みじん切り	
塩	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5		
胡椒	0.02	0.0	0.0	0.4	0.4	2.0	2.0		
コンソメ顆粒	2.5	0.0	2.5	50.0	50.0	252.5	252.5		
トマトホール	70.0	0.0	70.0	1400.0	1400.0	7070.0	7070.0		
水	70.0	0.0	70.0	1400.0	1400.0	7070.0	7070.0		
ローズマリー	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1		
醤油	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
バルサミコ酢	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
デイル	0.02	0.00	0.02	20枚	20枚	101枚	101枚		

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　マリネサラダ

Dフォーラム　3班

実習日：　12月　17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)		
ブロッコリー	10.0	35.0	15.4	200.0	307.7	1010.0	1553.8	少し小さめ	①　野菜を切る（ブロッコリーは個数取り）
枝豆	10.0	0.0	10.0	200.0	200.0	1010.0	1010.0		②　ブロッコリーと人参、枝豆を茹でる
サニーレタス	4.0	2.0	4.1	80.0	81.6	404.0	412.2	一口大	③　ドレッシングを作る
人参	3.0	10.0	3.3	60.0	66.7	303.0	336.7	千切り	④　器に盛り付け、ドレッシングをつけて完成
酢	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0	ドレッシング	
オリーブ油	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0	ドレッシング	
塩	0.3	0.0	0.3	6.0	6.0	30.3	30.3	ドレッシング	
胡椒	0.02	0.00	0.02	0.40	0.40	2.02	2.02	ドレッシング	
砂糖	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0	ドレッシング	

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　ブルーベリートライフル

Dフォーラム　3班

実習日：　12月　17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
	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	8.0	0.0	8.0	160.0	160.0	808.0	808.0	
砂糖	6.0	0.0	6.0	120.0	120.0	606.0	606.0	
バター	0.4	0.0	0.4	8.0	8.0	40.4	40.4	
卵	14.0	14.0	16.3	280.0	325.6	1414.0	1644.2	
牛乳	0.3	0.0	0.3	6.0	6.0	30.3	30.3	
生クリーム	20.0	0.0	20.0	400.0	400.0	2020.0	2020.0	
砂糖	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0	
冷凍ブルーベリー	8.0	0.0	8.0	160.0	160.0	808.0	808.0	
砂糖	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0	
レモン汁	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2	
生いちご	5.0	0.2	5.0	100.0	100.2	505.0	506.0	薄切り

調理方法、調理場所

① スポンジケーキを焼く。

② 生クリームに砂糖を入れて8分だてにする。

③ ブルーベリーソースを作る。

④ いちごを切る。

⑤ 2センチ角に切ったスポンジケーキ、生クリーム、ブルーベリーソースの順に２段の層になるように入れて生のいちごを飾る。

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