

料理名

トマトピラフ

Cフォーラム 1班

実習日： 5月 12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 米を洗う ② 米を入れた釜に水、Aの調味料を入れて混ぜる ③ Bの具材を加えて入れる（入れた後、具材を混ぜない） ④ 炊く ⑤ 炊きあがったピラフを盛り付けたらパセリを振る。
水	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0		
ベーコン	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0	B	
トマト缶	40.0	0.0	40.0	800.0	800.0	4040.0	4040.0	B	
コーン缶	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0	B	
オリーブオイル	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0	A	
コンソメ	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0	A	
塩	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1	A	
胡椒	0.03	0.0	0.03	0.6	0.6	3.03	3.03	A	
パセリ	0.03	0.0	0.03	0.6	0.6	3.03	3.03		

料理名

フレンチオニオンスープ

Cフォーラム 1班

実習日： 5月 12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)		
玉ねぎ	30.0	6.0	31.9	600.0	638.3	3030.0	3223.4	くし形切り	① 玉ねぎは薄切りにし、にんにくはみじん切りにする ② フライパンにバターを入れて熱し玉ねぎ、にんにく、塩を入れてあめ色になるまで炒める ③ Aを入れて沸騰させ、Bを入れて味を調える
にんにく	1.0	9.0	1.1	20.0	22.0	101.0	111.0		
塩	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1		
水	100.0	0.0	100.0	2000.0	2000.0	10100.0	10100.0	A	④ フランスパンにチーズをのせて焼く
コンソメ	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0	A	⑤ 器にスープをよそいパンを乗せチーズをかける
パプリカパウダー	0.03	0.0	0.03	0.6	0.6	3.03	3.03	A	
塩	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1	B	
こしょう	0.03	0.0	0.03	0.6	0.6	3.03	3.03	B	
バター	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		
チーズ	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		
フランスパン	7.0	0.0	7.0	140.0	140.0	707.0	707.0		

鱈のレモンバター焼き

料理名

Cフォーラム 1 班

実習日: 5 月 12 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)		
鱈	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0		① フライパンにオリーブ油を入れ、ニンニクを入れてから火をつけ、きつね色になったらニンニクを取り出し油を器に戻す ② ①のオリーブ油で魚を両面しっかり焼き、焼き目にバターを溶かしてからめレモン汁をふる ③ 盛り付けてから、ガーリックとレモンをのせる
バター	4.0	0.0	4.0	80.0	80.0	404.0	404.0		
レモン(果汁)	4.0	0.0	4.0	80.0	80.0	404.0	404.0		
レモン(付け合わせ)	5.0	3.0	5.2	100.0	103.1	505.0	520.6	輪切り	
食塩	0.3	0.0	0.3	6.0	6.0	30.3	30.3		
こしょう	0.03	0.0	0.03	0.6	0.6	3.03	3.03		
小麦粉	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		
オリーブオイル	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0	2mmの薄切り	
にんにく	1.0	9.0	1.1	20.0	22.0	101.0	111.0		

料理名

マリネサラダ

C フォーラム 1 班
実習日： 5 月 12 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)		
人参	5.0	10.0	5.6	100.0	111.1	505.0	561.1	太めの細切り	① キャベツを30秒から1分程度湯通しする。 ② キャベツは熱いので冷めてからざく切りにする。 ③ 人参は太めの細切り、トマトは小さめの一口大、きゅうりは輪切りに切る。 ④ すべての野菜をボウルに入れ、酢、砂糖を加えてよく揉みこむ。 ⑤ ラップをして、冷蔵庫で30分程度冷やす。 ⑥ 冷蔵庫から取り出し、小鉢に盛り付けたら完成。
トマト	20.0	3.0	20.6	400.0	412.4	2020.0	2082.5	小さめの一口大	
きゅうり	20.0	2.0	20.4	400.0	408.2	2020.0	2061.2	輪切り	
キャベツ	20.0	15.0	23.5	400.0	470.6	2020.0	2376.5	ざく切り	
酢	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		
砂糖	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		
オリーブオイル	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
塩	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2		

パannaコッタ

料理名

Cフォーラム 1 班

実習日： 5 月 12 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)		
牛乳	40.0	0.0	40.0	800.0	800.0	4040.0	4040.0	A	① 水にゼラチンを入れて溶かす ② 鍋に生クリーム、牛乳、砂糖を入れて沸騰直前まで温める ③ 火を止めて①のゼラチンを②の鍋に入れて完全に溶けるまで混ぜる ④ 漉しながらボウルに移す ⑤ カップに流し込み冷やし固める ⑥ 鍋にブルーベリー、砂糖、レモン汁を入れて煮詰め、冷ます ⑦ ⑤のパannaコッタに⑥のソースをかける
生クリーム	10.0	0.0	10	200.0	200.0	1010.0	1010.0	A	
砂糖	12.0	0.0	12	240.0	240.0	1212.0	1212.0	A	
ゼラチン	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
ブルーベリー	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0	B	
砂糖	4.0	0.0	4.0	80.0	80.0	404.0	404.0	B	
レモン(果汁)	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0	B	
水	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		