

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	35.0	0.0	35.0	700.0	700.0	3535.0	3535.0	40~45℃	① ボウルにぬるま湯と材料を入れ混ぜ、なめらかになるまでこねる ② ボウルに入れ戻しラップをかけて室温で1時間発酵させる ③ ガス抜きをし、1人ずつに分ける ④ 濡れ布巾をかけて休ませる ⑤ 200℃15~20分焼く
強力粉	70.0	0.0	70	1400.0	1400.0	7070.0	7070.0		
ドライイースト	0.6	0.0	0.6	12.0	12.0	60.6	60.6		
塩	0.3	0.0	0.3	6.0	6.0	30.3	30.3		
砂糖	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		

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)		
バス	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0	卵は溶いておく	① 1人前ずつ切り分ける
食塩	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2		② 酒、塩コショウで下味をつける
胡椒	0.0	0.0	0.0	0.4	0.4	2.0	2.0		③ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける
酒	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		④ 180℃の油で揚げる
小麦粉	3.2	0.0	3.2	64.0	64.0	323.2	323.2		⑤
卵	4.0	14.0	4.7	80.0	93.0	404.0	469.8		⑥
パン粉	9.0	0.0	9.0	180.0	180.0	909.0	909.0		⑦
揚げ油	8.0	0.0	8.0	160.0	160.0	808.0	808.0		

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A	5.0	6.0	5.3	100.0	106.4	505.0	537.2	みじん切り	① Aを混ぜる ② パンにサニーレタス、チーズ、フライ、タルタルの順に挟む ③ ④ ⑤
卵A	5.0	14.0	5.8	100.0	116.3	505.0	587.2	茹でて粗みじん切り	
スイートピクルスA	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0	みじん切り	
マヨネーズA	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		
胡椒A	0.02	0.0	0.02	0.40	0.40	2.02	2.02		
生パセリA	0.5	10.0	0.6	10.0	11.1	50.5	56.1	みじん切り (茎は除く)	
サニーレタス	15.0	2.0	15.3	300.0	306.1	1515.0	1545.9	酸性水で洗う	
スライスチーズ	8.0	0.0	8.0	160.0	160.0	808.0	808.0	半分に切る	

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	1cm以下	① にんじん、玉ねぎは1cm角の大きさに切る。 ② にんにくはみじん切り ③ オリーブオイルににんにくを入れた後、弱火で熱しにんにくの香りが出るまで炒める ④ たまねぎ人参じゃがいもを加え油がなじむまで炒める。その後枝豆を入れる。 ⑤ 水、コンソメ、トマト缶を加え煮込む。 ⑥ 塩コショウで味を調える。
人参	12.0	10.0	13.3	240.0	266.7	1212.0	1346.7	1cm以下	
冷凍枝豆	10.0	0.0	10.0	200.0	200.0	1010.0	1010.0		
水	40.0	0.0	40.0	800.0	800.0	4040.0	4040.0		
固形コンソメ	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
トマトホール缶	40.0	0.0	40.0	800.0	800.0	4040.0	4040.0		
食塩	0.3	0.0	0.3	6.0	6.0	30.3	30.3		
胡椒	0.1	0.0	0.1	1.0	1.0	5.1	5.1		
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	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5	みじん切り	
じゃがいも	20.0	10.0	22.2	400.0	444.4	2020.0	2244.4	1cm以下	

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	1cmの輪切り ほぐす	① ポリ袋に薄力粉、コンソメを入れて振る ② ①に玉ねぎを加え振り、玉ねぎを取り出す ③ ボウルに水、マヨネーズを入れ②のポリ袋に残った粉を加え混ぜる ④ 衣に玉ねぎをくぐらせる ⑤ 170℃の油に色づくまで2～3分揚げる ⑥ ⑤に塩をまぶす
小麦粉	20.0	0.0	20.0	400.0	400.0	2020.0	2020.0		
水	20.0	0.0	20.0	400.0	400.0	2020.0	2020.0		
マヨネーズ	3.8	0.0	3.8	76.0	76.0	383.8	383.8		
揚げ油	8.0	0.0	8.0	160.0	160.0	808.0	808.0		
塩	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1		
コンソメ	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2		

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)		
ナタデココ	10.0	0.0	10.0	200.0	200.0	1010.0	1010.0		① 具材切る。
キウイフルーツ	10.0	15.0	12.0	200.0	240.0	1010.0	1212.0	いちよう切り	② グラスに具材を分け冷蔵庫で冷やす。
みかん缶	10.0	0.0	10.0	200.0	200.0	1010.0	1010.0		③ 提供前にグレナデンシロップとサイダーを入れる。
りんご	10.0	15.0	12.0	200.0	240.0	1010.0	1212.0	いちよう切り	④
グレナデンシロップ	6.0	0.0	6.0	120.0	120.0	606.0	606.0		⑤
サイダー	60.0	0.0	60.0	1200.0	1200.0	6060.0	6060.0		