

料理名

バンズ

Aフォーラム 1 班

実習日： 5月 19 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)		
バンズ	60.0	0.0	60.0	1200.0	1200.0	6060.0	6060.0	① 下からバンズ、レタス、パティ、チーズ、チリコンカンソース、フライドオニオン、バンズの順で具をのせる。	
フライドオニオン	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
スライスチーズ	16.0	0.0	16.0	320.0	320.0	1616.0	1616.0		
レタス	6.0	2.0	6.1	120.0	122.4	606.0	618.4		

料理名

パティ

Aフォーラム 1 班

実習日： 5 月 19 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)		
鶏ひき肉	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0	みじん切り  ① 玉ねぎを細かくみじん切りにする。 ② 鶏ひき肉に塩、こしょうで下味をつける。 ③ 下味をつけた鶏ひき肉、玉ねぎ、卵、パン粉を粘り気が出るまで混ぜる。 ④ 均等な大きさに成形する。 ⑤ オイルスプレーをかけてスチコンに入れて180℃で10分焼く。
塩	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1	
胡椒	0.01	0.0	0.01	0.2	0.2	1.01	1.01	
玉ねぎ	30.0	9.0	33.0	600.0	659.3	3030.0	3329.7	
卵	10.0	14.0	11.6	200.0	232.6	1010.0	1174.4	
パン粉	15.0	0.0	15.0	300.0	300.0	1515.0	1515.0	
油	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0	

チリコンカンソース

料理名

A フォーラム 1 班  
実習日： 5 月 19 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)
トマト缶	20.0	0.0	20.0	400.0	400.0	2020.0	2020.0	① にんにく、しめじ、にんじん、玉ねぎをみじん切りにする。 ② 鍋ににんにくと玉ねぎと油を入れて熱し、しんなりしたらにんじん、しめじ、大豆の水煮を炒める。 ③ トマト缶、調味料を入れて煮込む。	
しめじ	10.0	0.0	10.0	200.0	200.0	1010.0	1010.0		みじん切り
人参	5.0	10.0	5.6	100.0	111.1	505.0	561.1		みじん切り
玉ねぎ	10.0	9.0	11.0	200.0	219.8	1010.0	1109.9		みじん切り
大豆の水煮	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		
にんにく	1.0	9.0	1.1	20.0	22.0	101.0	111.0		みじん切り
油	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
顆粒コンソメ	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
チリパウダー	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1		
クミン	0.1	0.0	0.1	1.0	1.0	5.1	5.1		
塩	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1		
胡椒	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	1.0	1.0		
砂糖	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
ウスターソース	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
はちみつ	0.3	0.0	0.3	6.0	6.0	30.3	30.3		
赤ワイン	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		

料理名

メキシカンサラダ

Aフォーラム1 班

実習日： 5 月 19 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)		
きゅうり	30.0	2.0	30.6	600.0	612.2	3030.0	3091.8	角切り	① きゅうり、黄パプリカは7, 8mm角で切る。 ② ラディッシュは薄く輪切りにする。 ③ 調味料を混ぜ合わせて、野菜と絡める。 ④ 最後にチリパウダーを散らす。
ミックスビーンズ	15.0	0.0	15.0	300.0	300.0	1515.0	1515.0		
黄パプリカ	10.0	10.0	11.1	200.0	222.2	1010.0	1122.2	角切り	
ラディッシュ	5.0	25.0	6.7	100.0	133.3	505.0	673.3	輪切り	
酢	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		
油	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
塩	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1		
胡椒	0.02	0.0	0.02	0.4	0.4	2.02	2.02		
チリパウダー	0.01	0.0	0.0	0.2	0.2	1.0	1.0		

料理名

## サツマイモスティック

Aフォーラム 1 班

実習日： 5 月 19 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)		
サツマイモ	40.0	2.0	40.8	800.0	816.3	4040.0	4122.4	スティック	① サツマイモをスティック状にする。 ② 油で揚げる。 ③ 揚げ終わったら塩を振る。
油	4.5	0.0	4.5	90.0	90.0	454.5	454.5		
塩	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1		

ベリーのミルクジェラート

料理名

Aフォーラム 1 班

実習日： 5 月 19 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	45.0	0.0	45.0	900.0	900.0	4545.0	4545.0	砕く	① ミックスベリー、砂糖、レモン汁を火にかけソースを作る。 ② 牛乳、グラニュー糖、練乳を鍋で火にかける。 ③ 70℃まで温め、ゼラチンを加えてしっかり溶かす。 ④ バットに注いで、冷凍庫で冷やし固める。 ⑤ 10分おきに、空気を含ませるように混ぜる。 ⑥ 途中でミックスベリーソースを加えてマーブル状にする。 ⑦ お皿に盛り付けて、ミントを飾り完成。
ゼラチン	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5		
グラニュー糖	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		
練乳	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		
ミックスベリー	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		
砂糖	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
レモン汁	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5		
ミント	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		

