

汁なし担々うどん

料理名

B フォーラム 1班
実習日： 5月 20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)		
うどん	200.0	0.0	200.0	4000.0	4000.0	20200.0	20200.0		① 卵を割る。チンゲン菜をゆでる。 ② フライパンにごま油を入れ、にんにく、しょうがを入れて香りが立つまで弱火で炒める。 ③ 玉ねぎ、ぶたひき肉を加えて中火にし、肉の色が変わって玉ねぎがしんなりするまで炒める。 ④ ◎を加えて、水気が飛ぶまで煮詰める。(肉みそ) ⑤ うどんをゆで冷水で洗って水気を切る。 ⑥ うどんに肉みそを乗せて、糸唐辛子を細ネギを乗せる。チンゲン菜を飾る。
豚ひき肉	70.0	0.0	70.0	1400.0	1400.0	7070.0	7070.0		
にんにく	0.2	9.0	0.2	4.0	4.4	20.2	22.2	みじん切り	
しょうが	0.2	20.0	0.3	4.0	5.0	20.2	25.3	みじん切り	
玉ねぎ	25.0	6.0	26.6	500.0	531.9	2525.0	2686.2	みじん切り	
ごま油	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		
◎鶏がらスープ	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5		
◎水	60.0	0.0	60.0	1200.0	1200.0	6060.0	6060.0		
◎砂糖	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
◎しょうゆ	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		
◎酒	7.5	0.0	7.5	150.0	150.0	757.5	757.5		
◎テンメンジャン	4.0	0.0	4.0	80.0	80.0	404.0	404.0		
◎白すりごま	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		
卵	50.0	14.0	58.1	1000.0	1162.8	5050.0	5872.1		
チンゲン菜	25.0	15.0	29.4	500.0	588.2	2525.0	2970.6	縦に切る	
糸唐辛子	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5		
菜がネギ	1.0	7.0	1.1	20.0	21.5	101.0	108.6	白髪ねぎ	

きゅうりとトマトの塩昆布和え

料理名

B フォーラム 1班

実習日： 5月 20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	乱切り	① きゅうりとトマトを一口大に切る。 ② 塩昆布とゴマ油を入れて混ぜる。
トマト	20.0	3.0	20.6	400.0	412.4	2020.0	2082.5		
塩昆布	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
ごま油	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		

料理名

茄子の揚げ酢浸し

B フォーラム 1 班

実習日： 5月20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)		
ナス	35.0	0.0	35.0	700.0	700.0	3535.0	3535.0	する	① ナスを切る。揚げる。 ② ☆を合わせて沸かす。 ③ ☆に漬けておく。 ④ 盛り付ける。
☆しょうが	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2		
☆油	4.0	0.0	4.0	80.0	80.0	404.0	404.0		
☆砂糖	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		
☆酢	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		
☆しょうゆ	1.5	0.0	1.5	30.0	30.0	151.5	151.5		

牛乳プリン～オレンジソース～

料理名

B フォーラム 1 班

実習日： 5月20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	60.0	0.0	60.0	1200.0	1200.0	6060.0	6060.0	① ゼラチンをふやかす。 ② 溶かす。 ③ 温めた牛乳に砂糖と溶かしたゼラチンを加え、よく混ぜる。 ④ 容器に流し入れ、冷やし固める。 ⑤ みかんジュースにはちみつを入れて溶かし、コンスターチでとろみをつける。 ⑥ 牛乳ゼリーの上にミカンソースをかけてみかんとセルフィーユを飾る。	
砂糖	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		
ゼラチン	1.2	0.0	1.2	24.0	24.0	121.2	121.2		
水(ふやかす用)	12.0	0.0	12.0	240.0	240.0	1212.0	1212.0		
ソース									
オレンジジュース	15.0	0.0	15.0	300.0	300.0	1515.0	1515.0		
はちみつ	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		
コンスターチ	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
トッピング									
みかん缶	15.0	0.0	15.0	300.0	300.0	1515.0	1515.0		
セルフィーユ	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1		