

料理名 米

Cフォーラム 2班
 実習日： 6 月 2 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 米を洗い、分量の水で浸漬する。 ② 炊飯器で炊く。
水	96.0	0.0	96.0	1920.0	1920.0	9696.0	9696.0		

料理名

チュモツパ（たくあん）

Cフォーラム 2班

実習日： 6 月 2 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)		
ごはん	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0		① (米を洗って炊く。)
たくあん	8.0	0.0	8.0	160.0	160.0	808.0	808.0	粗みじん切り	② 小ねぎ、たくあんを細かく切る。
韓国のり	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5		③ 韓国のりをちぎる。
小ねぎ	3.0	10.0	3.3	60.0	66.0	303.0	333.3	小口切り	④ 炊きあがったご飯と、②と③と調味料を混ぜる。
白ごま	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		⑤ 1個40gになるように丸く握る。
ごま油	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
マヨネーズ	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
塩	0.1	0.0	0	2.0	2.0	10.1	10.1		

料理名 チュモツパ（鮭）

Cフォーラム 2班
実習日： 6月2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)		
ごはん	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0		① (米を洗って炊く。)
鮭フレーク	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		② 小ねぎを細かく切る。
韓国のり	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5		③ 韓国のりをちぎる。
小ねぎ	3.0	10.0	3.3	60.0	66.0	303.0	333.3	小口切り	④ 炊きあがったご飯と、②と③、鮭フレークと調味料を混ぜる。
白ごま	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		⑤ 1個40gになるように丸く握る。
ごま油	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
マヨネーズ	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
塩	0.1	0.0	0	2.0	2.0	10.1	10.1		

鶏のサムギョプサル風

料理名

Cフォーラム 2班

実習日: 6月2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)		
鶏胸肉	100.0	0.0	100.0	2000.0	2000.0	10100.0	10100.0		① 鶏肉の皮を剥ぎ、フォークで穴をあけて酒を揉みこむ。
酒	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		② ゆでる。
サニーレタス	20.0	6.0	21.3	400.0	425.5	2020.0	2148.9		③ ②をそぎ切りにする。(1切れ20g)
赤味噌	2.2	0.0	2.2	44.0	44.0	222.2	222.2		④ サニーレタスをちぎって酸性水につける。
コチュジャン	1.5	0.0	1.5	30.0	30.0	151.5	151.5		⑤ にんにくをすりおろし、調味料を混ぜてタレを作る。
にんにく	0.7	9.0	0.8	14.0	15.4	70.7	77.7		⑥ トマトを8等分にする。
ごま油	1.4	0.0	1.4	28.0	28.0	141.4	141.4		⑦ 盛り付ける。
蜂蜜	1.8	0.0	1.8	36.0	36.0	181.8	181.8		
トマト	20.0	3.0	20.6	400.0	412.4	2020.0	2082.5	くし形、8等分	

料理名 酢の物

Cフォーラム 2班
実習日： 6 月 2 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	16.0	2.0	16.3	320.0	326.0	1616.0	1646.3	千切り	① 切り干し大根を戻して湯通しする。
切り干し大根(乾)	6.5	0.0	6.5	130.0	130.0	656.5	656.5		
人参	8.0	10.0	8.8	160.0	176.0	808.0	888.8	(揉みこむ用)	③ ②を絞る。
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		
酢	7.0	0.0	5.0	140.0	100.0	707.0	505.0		
醤油	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
糸唐辛子	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1		

りんごのシャーベット

料理名

Cフォーラム 2班

実習日: 6月2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)		
りんごジュース	50.0	0.0	50.0	1000.0	1000.0	5050.0	5050.0	小さめさいの目切	① りんごの皮を剥き、砂糖と共に煮詰める。 ② ゼラチンを水でふやかす。 ③ シードルを火にかけてアルコールを飛ばす。 ④ りんごジュースに砂糖とゼラチンを溶かし、③を混ぜ、バットに流し込む ⑤ 冷凍庫へ入れ、様子を見て取り出し、スプーンで全体をさっくりかき混ぜ、冷凍庫に戻す。(3回行う) ⑥ かき混ぜる時に途中で①を加える。
ゼラチン	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2		
砂糖	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		
シードル	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
りんご(煮詰める用)	5.0	15.0	5.9	100.0	118.0	505.0	595.9		
砂糖(煮詰める用)	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		