

揚げナスの味噌汁

料理名

Aフォーラム 2班

実習日： 6月 9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	30.0	10.0	33.3	600.0	666.7	3030.0	3366.7	乱切り	① わかめを水で戻す ② ナスを3cmの大きさの乱切りにする ③ ナスを揚げる ④ ワカメとナスを皿にセット ⑤ 鍋に水とかつおだしを入れて煮立たせ、なめこを入れる。 ⑥ 火を止め、味噌を溶き入れる。 ⑦ ウォーマーに移す。 ⑧ 提供
なめこ	10.0	0.0	10.0	200.0	200.0	1010.0	1010.0		
カットわかめ乾燥	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5		
カツオ昆布だし	150.0	0.0	150.0	3000.0	3000.0	15150.0	15150.0		
味噌	8.0	0.0	8.0	160.0	160.0	808.0	808.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

料理名

むね肉の大葉チーズ春巻き

Aフォーラム 2班

実習日： 6月 9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)		
鶏むね肉	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0	開く	① むね肉を等分に切る ② スライスチーズ、しそ等分 ③ 下味をつけ、液をつけながら肉、チーズ、しそを皮で巻く ④ 揚げる ⑤ しし唐を揚げる ⑥ レモン等分 ⑦ 盛り付け、提供
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	
しそ	0.5	0.0	1	10.0	10.0	50.5	50.5	軸を取る	
塩	0.2	0.0	0	4.0	4.0	20.2	20.2		
胡椒	0.0	0.0	0	0.4	0.4	2.0	2.0		
春巻き皮	20.0	0.0	20	400.0	400.0	2020.0	2020.0	2枚	
小麦粉	2.0	0.0	2	40.0	40.0	202.0	202.0		
水	0.5	0.0	1	10.0	10.0	50.5	50.5		
レモン	10.0	3.0	10	200.0	206.2	1010.0	1041.2		
しし唐	10.0	0.0	10	200.0	200.0	1010.0	1010.0		

料理名

たっぷりかぼちゃサラダ

Aフォーラム 2班

実習日： 6月 9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)		
むき枝豆	10.0	0.0	10.0	200.0	200.0	1010.0	1010.0	① かぼちゃはワタを取り、一口大に切り加熱 ② ミニトマト4等分 ③ 調味料で和える ④ 盛り付け ⑤ 冷蔵庫で冷やし、提供	
ミニトマト	10.0	2.0	10.2	200.0	204.1	1010.0	1030.6		
かぼちゃ	50.0	2.0	51.0	1000.0	1020.4	5050.0	5153.1		
マヨネーズ	5.0	2.0	5.1	100.0	102.0	505.0	515.3		
塩	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1		
胡椒	0.0	0.0	0	0.2	0.2	1.0	1.0		

料理名

フルーツヨーグルト

Aフォーラム 2班

実習日： 6月 9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)		
無糖ヨーグルト	70.0	0.0	70.0	1400.0	1400.0	7070.0	7070.0	① 桃を切る。 ② みかんと桃を皿に分ける。 ③ ヨーグルトと砂糖を混ぜ合わせる。 ④ 盛り付け。 ⑤ 冷蔵庫で冷やす。 ⑥ 提供	
上白糖	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		
ミカン缶詰	15.0	0.0	15.0	300.0	300.0	1515.0	1515.0		
桃缶詰	15.0	0.0	15.0	300.0	300.0	1515.0	1515.0		