

料理名 冷やし中華

Aフォーラム 3班

実習日： 6月 23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)		
中華麺	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0		① 次亜塩素酸にサニーレタストマトきゅうりを漬ける。
サニーレタス	10.0	6.0	10.6	200.0	212.8	1010.0	1074.5		② サニーレタス、きゅうりは太めの千切りトマトくし形切りにきる。
トマト	15.0	3.0	15.5	300.0	309.3	1515.0	1561.9		③ 卵を茹で半分に切る。
きゅうり	8.0	2.0	8.2	160.0	163.3	808.0	824.5		④ 麺を茹でる。
ゆで卵	25.0	13.0	29	500.0	580.0	2525.0	2929.0		

料理名 冷やし中華のたれ

Aフォーラム 3班
実習日： 6月 23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)		
砂糖	2.5	0.0	2.5	50.0	50.0	252.5	252.5		① 全部混ぜて火にかける。 ② 冷ます。
酢	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		
醤油	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		
ごま油	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
中華だし	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5		

料理名

ご飯

Aフォーラム3班

実習日：6月23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	60.0	0.0	60.0	1200.0	1200.0	6060.0	6060.0		① 洗米する。 ② 10分浸漬する。 ③ 炊飯する。 ④ 少ししたら保温ジャーに移す。
水	72.0	0.0	72.0	1440.0	1440.0	7272.0	7272.0		

料理名 豚丼

Aフォーラム 3班
実習日： 6月 23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)		
豚バラスライス	50.0	0.0	50.0	1000.0	1000.0	5050.0	5050.0		① 肉を焼く。 ② ピーマンは短冊切りレンコン輪切りに切る。 ③ 野菜を焼く。
酒	4.0	0.0	4.0	80.0	80.0	404.0	404.0		
付け合わせ									
ピーマン	8.0	15.0	9.4	160.0	188.2	808.0	950.6		
レンコン	15.0	0.0	15.0	300.0	300.0	1515.0	1515.0		

料理名 焼肉ダレ

Aフォーラム 3班

実習日： 6月 23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)		
醤油	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		① にんにく、しょうが、ねぎをみじん切りにする。 ② 調味料と合わせて火にかける。
酒	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		
にんにく	0.5	9.0	0.5	10.0	11.0	50.5	55.5		
生姜	0.5	20.0	0.6	10.0	12.5	50.5	63.1		
ねぎ	3.0	0.0	3.0	20.0	60.0	101.0	303.0		
ごま	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
だし汁	20.0	0.0	20.0	400.0	400.0	2020.0	2020.0		

料理名 レトロプリン

Aフォーラム 3班

実習日： 6月 23日

[illegible]