





料理名 タンドリーチキン

B フォーラム 2 班  
 実習日： 6月 17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	① 生姜、にんにくは皮をむいてすりおろす ② ボウルに肉と材料をすべて入れてもみ、20分ほど寝かせる ③ スチコンで20分焼く ④	
プレーンヨーグルト	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		
生姜	0.5	20.0	0.6	10.0	12.5	50.5	63.1		
ニンニク	0.5	9.0	0.5	10.0	11.0	50.5	55.5		
コンソメ	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5		
食塩	0.3	0.0	0.3	6.0	6.0	30.3	30.3		
カレー粉	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5		
パプリカ粉	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1		
		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	0.00	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

## 野菜カレー

B フォーラム 2 班

実習日： 6月 17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)		
玉ねぎ	30.0	6.0	31.9	600.0	638.3	3030.0	3223.4		① 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする
にんにく	1.0	20.0	1.3	20.0	25.0	101.0	126.3		② ①をサラダ油であめ色になるまで炒める
サラダ油	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		③ 小麦粉とバターを炒め、カレー粉、コンソメ、クミンを加え、ルウを作る
薄力粉	4.0	0.0	4.0	80.0	80.0	404.0	404.0		④ ②の鍋に鶏ひき肉を加え炒め、トマト缶、白桃缶、水を加え煮込む
バター	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		⑤ ☆の野菜を素揚げする
カレー粉	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		⑥ 食塩で味を調える
コンソメ	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
クミン	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1		
鶏ひき肉	20.0	0.0	20.0	400.0	400.0	2020.0	2020.0		
トマト缶	15.0	0.0	15.0	300.0	300.0	1515.0	1515.0		
水	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0		
白桃缶	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		
サラダ油	2.4	0.0	2.4	60.0	48.0	300.0	242.4		
食塩	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5		
☆赤パプリカ	10.0	10.0	11.1	200.0	222.2	1010.0	1122.2	縦8等分	
☆ナス	10.0	10.0	11.1	200.0	222.2	1010.0	1122.2	輪切り	
☆かぼちゃ	10.0	10.0	11.1	200.0	222.2	1010.0	1122.2		

料理名 サラダ

B フォーラム 2 班  
 実習日： 6月 17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)		
レタス	12.0	2.0	12.2	240.0	244.9	1212.0	1236.7	① レタスは食べやすい大きさにちぎる。きゅうりは斜め切りにし、ミニトマトは半分に切る。 ② にんじんの皮をむき、すりおろす ③ ②と、オリーブオイル、酢、砂糖、塩、胡椒を混ぜ、ドレッシングを作る ④ 盛り付け、ドレッシングをかける	
きゅうり	15.0	2.0	15.3	300.0	306.1	1515.0	1545.9		
ミニトマト	12.0	2.0	12.2	240.0	244.9	1212.0	1236.7		
コーン	8.0	0.0	8.0	160.0	160.0	808.0	808.0		
にんじん	5.0	6.0	5.3	100.0	106.4	505.0	537.2		
酢	1.5	0.0	1.5	30.0	30.0	151.5	151.5		
砂糖	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
塩	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2		
胡椒	0.03	0.0	0.03	0.60	0.60	3.03	3.03		
ケチャップ	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
ヨーグルト	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		

マンゴーラッシー

料理名

B フォーラム 2 班  
実習日： 6月 17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)		
冷凍マンゴー	30.0	0.0	30.0	600.0	600.0	3030.0	3030.0	① マンゴーを半解凍し、ブレンダーにかける ② ヨーグルト、牛乳、砂糖、レモン汁をミキサーにかける ③ コップに②を入れ、マンゴーソースをかける ④ ⑤	
プレーンヨーグルト	30.0	0.0	30.0	600.0	600.0	3030.0	3030.0		
牛乳	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0		
砂糖	8.0	0.0	8.0	160.0	160.0	808.0	808.0		
レモン汁	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		
チャービー				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		