

料理名

実習日： 7月 1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 精白米は洗い、炊く
水	90.0	0.0	90.0	1800.0	1800.0	9090.0	9090.0		② 調味料は合わせておく
米酢	14.0	0.0	14.0	280.0	280.0	1414.0	1414.0		③ 炊けたご飯と②を合わせ、冷ます
砂糖	2.5	0.0	2.5	50.0	50.0	252.5	252.5		
塩	0.6	0.0	0.6	12.0	12.0	60.6	60.6		

ちらし寿司 具

Bフォーラム 3班
実習日： 7月 1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)		
(水煮) れんこん	7.0	0.0	7.0	140.0	140.0	707.0	707.0	薄いちょう切り	～ごはん混ぜる具～
水	1.4	0.0	1.4	28.0	28.0	141.4	141.4	れんこん用	① 干し椎茸を戻す
砂糖	0.7	0.0	0.7	14.0	14.0	70.7	70.7	れんこん用	② にんじんは細切り、①は薄切りにする
酢	1.2	0.0	1.2	24.0	24.0	121.2	121.2	れんこん用	③ 干し椎茸、にんじんをだし汁、醤油、みりん、砂糖と共に鍋に入れ、煮汁がなくなるまで煮たてる
干し椎茸	1.4	20.0	1.8	28.0	35.0	141.4	176.8	薄切り	④ ③を酢飯と混ぜる
にんじん	7.0	10.0	7.8	140.0	155.6	707.0	785.6	短冊切り	～上にちらす具～
だし汁	14.0	0.0	14.0	280.0	280.0	1414.0	1414.0	椎茸、にんじん用	⑤ れんこんは湯がき、水、砂糖、酢、塩と共に鍋に入れ、煮つつ味を含ませる。
醤油	1.5	0.0	1.5	30.0	30.0	151.5	151.5	椎茸、にんじん用	⑥ れんこんは水気が多かったら水気を切る
みりん	2.5	0.0	2.5	50.0	50.0	252.5	252.5	椎茸、にんじん用	⑦ 卵、★を混ぜ、薄焼き卵を作り細切りする。
砂糖	1.8	0.0	1.8	36.0	36.0	181.8	181.8	椎茸、にんじん用	⑧ エビはスチームで5分蒸す
卵	15.0	14.0	17.4	300.0	348.8	1515.0	1761.6		⑨ カニカマはほぐす
★砂糖	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5		⑩ ④の上にレンコン、きゅうり、錦糸卵、エビを乗せる
★塩	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1		
カニカマ	6.0	0.0	6.0	120.0	120.0	606.0	606.0		
えび	24.0	0.0	24.0	480.0	480.0	2424.0	2424.0		
きゅうり	10.0	2.0	10.2	200.0	204.1	1010.0	1030.6	千切り	

料理名 すまし汁

Bフォーラム 3班
実習日： 7月 1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)		
手まり麩	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0	水で戻す	① お椀に麩と三つ葉を入れておく ② だしに味をつける ③ 器に盛る
三つ葉	3.0	8.0	3.3	60.0	65.2	303.0	329.3	3センチに切る	
だし	150.0	0.0	150.0	3000.0	3000.0	15150.0	15150.0		
塩	0.3	0.0	0.3	6.0	6.0	30.3	30.3		
みりん	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		
薄口醤油	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		

料理名 肉じゃが

Bフォーラム 3班
実習日： 7月 1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	20.0	0.0	20.0	400.0	400.0	2020.0	2020.0	5cm	① しらたきは下茹でする
じゃがいも	50.0	10.0	55.6	1000.0	1111.1	5050.0	5611.1	乱切り	② 鍋に油を入れ、豚バラを炒める
しらたき	15.0	0.0	15.0	300.0	300.0	1515.0	1515.0	3cm切り	③ 鍋に調味料を合わせ、火にかけ、豚バラ以外の食材を入れる
たまねぎ	25.0	6.0	26.6	500.0	531.9	2525.0	2686.2	1cmのくし切り	④ 沸騰してきたら、弱火にしあくを取りながら煮る
濃口醤油	4.0	0.0	4.0	80.0	80.0	404.0	404.0		
みりん	4.0	0.0	4.0	80.0	80.0	404.0	404.0		
砂糖	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
だし汁	60.0	0.0	60.0	1200.0	1200.0	6060.0	6060.0		
サラダ油	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
さやえんどう	6.0	9.0	6.6	120.0	131.9	606.0	665.9		

料理名 水ようかん

Bフォーラム 3班
実習日： 7月 1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(%)	純使用量(g)	総使用量(g)	純使用量(g)	総使用量(g)		
粉寒天	0.7	0.0	0.7	14.0	14.0	70.7	70.7	① 鍋に水、粉寒天を入れよく混ぜ、火にかけ溶かす ② 砂糖を加え、1～2分煮て、砂糖を溶かす ③ 火を止め、こしあんと塩を加え、なめらかになるまでよく混ぜる ④ 粗熱を取り、水で濡らした型に入れ、プラストチャーで20分冷やし固める ⑤ 固まったら、食べやすい大きさに切り、器に盛る
水	36.0	0.0	36.0	720.0	720.0	3636.0	3636.0	
こしあん	36.0	0.0	36.0	720.0	720.0	3636.0	3636.0	
砂糖	2.4	0.0	2.4	48.0	48.0	242.4	242.4	
塩	0.02	0.0	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0	