

料理名 まぜそば

Cフォーラム 3班
実習日： 6月 30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	200.0	0.0	200.0	4000.0	4000.0	20200.0	20200.0	小口切り A A A	① にんにく、生姜、玉ねぎ、白ネギをみじん切りにしてごま油で炒める ② ①にAを入れてタレを作る ③ 小ネギを切る ④ 中華麺を茹でる ⑤ 中華麺を盛りつけたら、小ネギをのせる ⑥ つけ麺の汁を盛りつけたら、ごまをのせる			
小ネギ	2.0	10.0	2.2	40.0	44.0	202.0	222.2					
にんにく	2.0	9.0	2.2	40.0	43.6	202.0	220.2					
生姜	2.0	20.0	2.4	40.0	48.0	202.0	242.4					
白ネギ	3.00	40.0	7.00	60.0	140.0	303.0	707.0					
玉ねぎ	20.0	6.0	21.3	400.0	426.0	2020.0	2151.3					
ごま油	4.0	0.0	4.0	80.0	80.0	404.0	404.0					
濃い口しょうゆ	4.0	0.0	4.0	80.0	80.0	404.0	404.0		アレルギー対応			有・無
中華スープの素	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		アレルギー食材	対応（除去/代替食材）	人数	使用量
水	60.0	0.0	60.0	1200.0	1200.0	6060.0	6060.0					
すりごま	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0					

料理名 鶏の天ぷら

Cフォーラム 3班
実習日： 6月 30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	60.0	0.0	60.0	1200.0	1200.0	6060.0	6060.0	A B B	① 鶏肉を大きめの1口サイズに切る ② ニンニクと生姜をすりおろす ③ Aを合わせたところに鶏肉をつけておく ④ ③を10～15分つけておく ⑤ Bを混ぜたものに、④をつけて油で揚げる			
ニンニク	0.2	9.0	0.2	4.0	4.4	20.2	22.0					
生姜	0.2	20.0	0.2	4.0	4.8	20.2	24.2					
酒	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0					
醤油	2.0	0.0	2	40.0	40.0	202.0	202.0					
卵	6.0	14.0	6.8	120.0	136.8	606.0	690.8					
片栗粉	1.5	0.0	1.5	30.0	30.0	151.5	151.5					
小麦粉	6.0	0.0	6.0	120.0	120.0	606.0	606.0					
水	6.0	0.0	6.0	120.0	120.0	606.0	606.0		アレルギー対応			有・無
揚げ油	適量								アレルギー食材	対応（除去/代替食材）	人数	使用量

料理名 夏野菜の揚げ浸し

Cフォーラム 3班
実習日： 6月 30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)						
オクラ	10.0	15.0	11.5	200.0	230.0	1010.0	1161.5	三等分に切る	① オクラを板ずりしてさっとゆでる ② ナスとパプリカを揚げる ③ Aを合わせて熱したものに野菜を入れる ④ 浸したまま冷やす				
ナス	30.0	10.0	33.0	600.0	660.0	3030.0	3333.0	乱切り					
パプリカ	15.0	10.0	16.7	300.0	334.0	1515.0	1686.7	一口大に切る					
だし	40.0	0.0	40.0	800.0	800.0	4040.0	4040.0	A					
薄口しょうゆ	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0	A					
みりん	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0	A					
大葉	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5	千切り					
揚げ油	適量								アレルギー対応			有・無	
									アレルギー食材	対応（除去/代替食材）	人数	使用量	

料理名 きなこアイス

Cフォーラム 3班
実習日： 6月 30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)						
牛乳	45.0	0.0	45.0	900.0	900.0	4545.0	4545.0		① 牛乳・グラニュー糖・練乳を鍋で火にかける				
きな粉	10.0	0.0	10.0	200.0	200.0	505.0	505.0		② 70℃まで温め、ゼラチンを加えてしっかり溶かす				
ゼラチン	0.3	0.0	0.3	18.0	18.0	90.9	90.9		③ きな粉を加え、よく混ぜる				
グラニュー糖	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		④ バットに注ぎ、冷凍庫で固める				
練乳	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		⑤ 30～60分おきに、かき混ぜる				
黒蜜	6.00	0.0	6.00	120.00	120.00	606.00	606.00		⑥ お皿に盛り付け、黒蜜をかける				
									アレルギー対応			有・無	
									アレルギー食材	対応（除去/代替食材）		人数	使用量