

雑穀米

料理名

フォーラム D2班

実習日： 6月 10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)		
白米	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0	① 白米を研ぐ ② 白米と雑穀米を浸水する 1時間ほど ③ 炊く ④ 炊飯器から保温ジャーに移す ⑤ お茶碗に盛る	
雑穀米	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		

かきたま汁

料理名

フォーラム D2班

実習日： 6月 10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)		
卵	15.0	15.0	17.6	300.0	352.9	1515.0	1782.4	① ネギを小口切り、豆腐をさいの目(1センチ)に切る。 ② 鍋にだし汁、酒、片栗粉溶いたものを入れ、ふつふつしたら卵をゆっくり回し入れる。 ③ 塩と胡椒で味を調える ④ お椀にかきたま汁をよそい、小口ネギを飾りのせて完成。	
豆腐	20.0	0.0	20.0	400.0	400.0	2020.0	2020.0		
こねぎ	2.0	10.0	2.2	40.0	44.4	202.0	224.4		
だし汁	140.0	0.0	140.0	2800.0	2800.0	14140.0	14140.0		
片栗粉	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
酒	3.5	0.0	3.5	70.0	70.0	353.5	353.5		
塩	0.8	0.0	0.8	16.0	16.0	80.8	80.8		
醤油	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		

たっぷり野菜の鱈の南蛮漬け

料理名

フォーラム D2班

実習日： 6月 10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)		
鱈	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0	① 鱈を解凍する。鱈の水けをふき取る。酒、コショウで下味をつける。 ② ピーマン、赤パプリカは薄い輪切り、にんじんは3センチ長さの千切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじ、房分けする。 ③ ピーマン、赤パプリカは素揚げする。 ④ お鍋にしめじと調味料をすべて入れ、沸騰させる(酢をとばす程度) ⑤ ④の火を止めてから人参と玉ねぎを入れる(10分ほど味をなじませて)。なじんだら野菜(ざる)と調味料(パット)に分ける ⑥ 鱈の余分な水気をふき取る。片栗粉をまぶし余分な粉ははたきとる。 ⑦ 揚げる。熱いうちに③、②を漬け冷蔵庫に入れ鱈をしみこませる。 ⑧ お皿にタラを乗せそのうえに、③と⑤を彩りよく乗せ調味料をかけたら完成。	
胡椒	0.02	0.0	0.02	0.4	0.4	2.02	2.02		
酒	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		
ピーマン 緑	10.0	15.0	11.8	200.0	235.3	1010.0	1188.2		
赤パプリカ	10.0	15.0	11.8	200.0	235.3	1010.0	1188.2		
ニンジン	10.0	10.0	11.1	200.0	222.2	1010.0	1122.2		
玉ねぎ	10.0	6.0	10.6	200.0	212.8	1010.0	1074.5		
しめじ	10.0	10.0	11.1	200.0	222.2	1010.0	1122.2		
醤油	7.8	0.0	7.8	156.0	156.0	787.8	787.8		
酢	19.5	0.0	19.5	390.0	390.0	1969.5	1969.5		
砂糖	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		
だし汁	22.5	0.0	22.5	450.0	450.0	2272.5	2272.5		
赤トウガラシ	0.1	0.0	0.1	1.0	1.0	5.1	5.1		
油	適量								
片栗粉	6.0	0.0	6.0	120.0	120.0	606.0	606.0		

ポテトサラダ

料理名

フォーラム D2班

実習日： 6月 10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)		
ジャガイモ	50.0	10.0	55.6	1000.0	1111.1	5050.0	5611.1	① ジャガイモは皮をむいて2つに切り鍋に沸かした熱湯で柔らかくなるまで中火でゆでる ② キャベツは千切り、きゅうりは薄い輪切り、塩もみして水を切る。 ③ ベーコンを切って、加熱する。 ④ ①を熱いうちに木べらでつぶす。 ⑤ ④に②と③とコーンと調味料を和える	
きゅうり	10.0	2.0	10.2	200.0	204.1	1010.0	1030.6		
きゃべつ	10.0	15.0	11.8	200.0	235.3	1010.0	1188.2		
コーン(缶詰)	10.0	0.0	10.0	200.0	200.0	1010.0	1010.0		
ベーコン	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		
マヨネーズ	7.0	0.0	7.0	140.0	140.0	707.0	707.0		
酢	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2		
塩	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1		
胡椒	0.1	0.0	0.1	1.0	1.0	5.1	5.1		

黒蜜きな粉の牛乳プリン

料理名

フォーラム D2班

実習日： 6月 10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	75.0	0.0	75.0	1500.0	1500.0	7575.0	7575.0	① 粉ゼラチンを水で溶かしておく ② 鍋に牛乳を入れ中火にかけ、湯気が出てくらいになったら①をいれしっかりとかす。 ③ 容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。 ④ 黒砂糖溶かす。 ⑤ 直前に黒蜜ときな粉をかける。	
砂糖	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		
粉ゼラチン	1.2	0.0	1.2	24.0	24.0	121.2	121.2		
水	1.8	0.0	1.8	36.0	36.0	181.8	181.8		
黒砂糖	4.0	0.0	4.0	80.0	80.0	404.0	404.0		
水(黒砂糖用)	6.0	0.0	6.0	120.0	120.0	606.0	606.0		
きな粉	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
砂糖(きなこ用)	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		