

料理名

ピザ生地

Aフォーラム セレクト班

実習日： 7月 14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)					
強力粉	60.0	0.0	60.0	1200.0	1200.0	6060.0	6060.0		① 温めた水にドライイーストを加えて混ぜる。			
薄力粉	30.0	0.0	30.0	600.0	600.0	3030.0	3030.0		② 粉類すべてをボウルに入れ、3回に分けて①に加える。			
塩	0.4	0.0	0.4	8.0	8.0	40.4	40.4		③ 10分間練る。			
水	55.0	0.0	55.0	1100.0	1100.0	5555.0	5555.0		④ 生地を張らせるようにまとめ、表面にオリーブオイルを塗って、ボウルに移す。40分間発酵させる。(一次発酵)			
ドライイースト	1.8	0.0	1.8	36.0	36.0	181.8	181.8		⑤ スケッパーで1枚分に分ける。丸く形成してボウルに移し、ラップをかけて40分発酵させる。(二次発酵)			
オリーブ油	4.5	0.0	4.5	90.0	90.0	454.5	454.5		⑥ 打ち粉を振って生地を伸ばす。			
									⑦ 各ピザソースをぬる、具材を乗せる。			
									⑧ 焼く。			
									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

実習日： 7月 14日

[illegible]

料理名

実習日： 7月 14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)					
＜照り焼きソース＞									① 玉ねぎは薄切りにする。			
酒	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		② 鶏肉はスチコンで焼き1.5cm角に切る。			
みりん	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		③ 玉ねぎをフライパンでしんなりするまで炒める。			
砂糖	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		④ ＜照り焼きソース＞を加えて少しとろみがつくまで炒める。			
醤油	6.0	0.0	6.0	120.0	120.0	606.0	606.0		⑤ ピザ生地に照り焼きソースをぬり、具材を広げてのせ 220℃に予熱したオーブンで10～15分焼く。			
＜具材＞									⑥ マヨネーズをかけ、刻みのりを乗せる。			
鶏モモ肉	30.0	0.0	30.0	600.0	600.0	3030.0	3030.0					
たまねぎ	10.0	6.0	10.6	200.0	212.0	1010.0	1070.6					
オリーブオイル	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0					
マヨネーズ	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0					
刻みのり	0.3	0.0	0.3	6.0	6.0	30.3	30.3					
シュレッドチーズ	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0					

かぼちゃポタージュ

料理名

Aフォーラム セレクト班

実習日： 7月 14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)					
かぼちゃ	50.0	10.0	55.6	1000.0	1111.1	5050.0	5611.1		① かぼちゃは種とワタを取り除き、皮を切り落として一口大くらいの大きさに切る。 ② スチコンでかぼちゃを蒸す。蒸したら漉す。 ③ 鍋にバターを熱し★と、かぼちゃを入れる。 ④ かぼちゃを弱めの中火で１０～１５分煮る。 ⑤ 火と止めて、ブレンダーで滑らかになるまでよく混ぜる。 ⑥ 牛乳と生クリームを加え、弱火で温めながらよく混ぜ合わせる。 ⑦ 玉ねぎとにんにくを炒め、⑥に入れる。クルトンを入れて完成。			
バター	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0					
牛乳	60.0	0.0	60.0	1200.0	1200.0	6060.0	6060.0					
★コンソメ	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5					
★塩	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2					
★こしょう	0.05	0.0	0.05	1.00	1.00	5.05	5.05					
生クリーム	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0					
にんにく	1.0	9.0	1.1	20.0	22.0	101.0	111.0					
クルトン	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0					
玉ねぎ	15.0	6.0	16.0	300.0	319.1	1515.0	1611.7					
									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

イタリアンサラダ

Aフォーラム セレクト班

実習日： 7月 14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	20.0	2.0	20.4	400.0	408.2	2020.0	2061.2		① レタスは千切り、きゅうりは輪切り、赤パプリカはスライス。			
きゅうり	10.0	2.0	10.2	200.0	204.1	1010.0	1030.6		② ボウルに★を入れて混ぜ合わせる。			
赤パプリカ	15.0	10.0	16.7	300.0	333.3	1515.0	1683.3		③ 器に①を盛りつけ、★をかける。			
★オリーブオイル	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		④			
★酢	4.0	0.0	4.0	80.0	80.0	404.0	404.0		⑤			
★塩	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2					
★こしょう	0.02	0.0	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0					
★オレガノ	0.02	0.0	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0					
★コーン缶	5.00	0.0	5.00	100.0	100.0	505.0	505.0					
★バジル	0.02	0.0	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0					
★黒オリーブ	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0					
									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

コーラフロート

Aフォーラム セレクト班

実習日： 7月 14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)					
コーラ	120.0	0.0	120.0	2400.0	2400.0	12120.0	12120.0		① ★を鍋で火にかける。 ② 70℃まで温め、ゼラチンを加えてしっかり溶かす。 ③ バットに注いで冷凍庫で冷やす。 ④ 10分おきに空気を含ませて混ぜる。 ⑤ ミキサーにかける。 ⑥ コップに氷、コーラを入れて、上にアイスを乗せる。 ⑦			
★牛乳	45.0	0.0	45.0	900.0	900.0	4545.0	4545.0					
ゼラチン	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5					
★グラニュー糖	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0					
★練乳	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0					
★バニラオイル	0.80	0.00	0.80	16.00	16.00	80.80	80.80					
									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