

料理名

ボロネーゼパスタ

Bフォーラム セレクト班

実習日： 7月 22日

| 食 品 名     | 1人分     |        |         | 10 人分(試作) |         | 51 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) |           |                                      |             |    |     |
| パスタ       | 80.0    | 0.0    | 80.0    | 800.0     | 800.0   | 4080.0    | 4080.0  |           | ① 玉ねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする             |             |    |     |
| 豚ひき肉      | 20.0    | 0.0    | 20.0    | 200.0     | 200.0   | 1020.0    | 1020.0  |           | ② バターで①を中火でしんなりするまで炒める               |             |    |     |
| 牛ひき肉      | 20.0    | 0.0    | 20.0    | 200.0     | 200.0   | 1020.0    | 1020.0  |           | ③ 別の鍋で牛ひき肉を動かさずに焦げ目がつくまで焼く(油は少し取り除く) |             |    |     |
| バター       | 3.0     | 0.0    | 3.0     | 30.0      | 30.0    | 153.0     | 153.0   |           | ④ ②を入れ、赤ワインを加えてよく混ぜる                 |             |    |     |
| にんにく      | 1.0     | 9.0    | 1.1     | 10.0      | 11.0    | 51.0      | 56.0    |           | ⑤ (A)を入れ弱火で混ぜながら15分ほど煮詰める            |             |    |     |
| 玉ねぎ       | 20.0    | 6.0    | 21.3    | 200.0     | 212.8   | 1020.0    | 1085.1  | みじん切り     | ⑥ ⑤に水、醤油を少しずついれ、ソースを溶きのばす            |             |    |     |
| にんじん      | 10.0    | 10.0   | 11.1    | 100.0     | 111.1   | 510.0     | 566.7   | みじん切り     | ⑦ 茹でたパスタに⑥をかける                       |             |    |     |
| 赤ワイン      | 10.00   | 0.0    | 10.0    | 100.0     | 100.0   | 510.0     | 510.0   |           |                                      |             |    |     |
| (A) トマト缶  | 80.0    | 0.0    | 80.0    | 800.0     | 800.0   | 4080.0    | 4080.0  |           |                                      |             |    |     |
| (A) ケチャップ | 10.0    | 0.0    | 10.0    | 100.0     | 100.0   | 510.0     | 510.0   |           |                                      |             |    |     |
| (A) 砂糖    | 1.0     | 0.0    | 1.0     | 10.0      | 10.0    | 51.0      | 51.0    |           | アレルギー対応                              |             |    | 有・無 |
| (A) 塩     | 0.2     | 0.0    | 0.2     | 2.0       | 2.0     | 10.2      | 10.2    |           | アレルギー食材                              | 対応(除去/代替食材) | 人数 | 使用量 |
| (A) こしょう  | 0.05    | 0.0    | 0.05    | 0.50      | 0.50    | 2.55      | 2.55    |           |                                      |             |    |     |
| 水         | 3.0     | 0.0    | 3.0     | 30.0      | 30.0    | 153.0     | 153.0   |           |                                      |             |    |     |
| 醤油        | 1.0     | 0.0    | 1.0     | 10.0      | 10.0    | 51.0      | 51.0    |           |                                      |             |    |     |
| 粉チーズ      | 2.0     | 0.0    | 2.0     | 20.0      | 20.0    | 102.0     | 102.0   |           |                                      |             |    |     |
| 油(パスタ用)   | 2.0     | 0.0    | 2.0     | 20.0      | 20.0    | 102.0     | 102.0   |           |                                      |             |    |     |

料理名

クリームパスタ

Bフォーラム      セレクト班

実習日：      7月      22日

| 食 品 名   | 1人分      |         |          | 10      人分(試作) |          | 51      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) |                  |                                                                                                                      |             |    |     |
| パスタ     | 80.0     | 0.0     | 80.0     | 800.0          | 800.0    | 4080.0         | 4080.0   | 薄切り<br><br>みじん切り | ①    にんにく、玉ねぎ、長ネギをオリーブオイルで炒める<br><br>②    小麦粉をふり入れて、火が通ったら牛乳でのばす<br><br>③    コンソメとツナを入れて味を調える<br><br>④    茹でたパスタにかける |             |    |     |
| ツナ缶     | 30.0     | 0.0     | 30.0     | 300.0          | 300.0    | 1530.0         | 1530.0   |                  |                                                                                                                      |             |    |     |
| 長ネギ     | 20.0     | 40.0    | 33.3     | 200.0          | 333.3    | 1020.0         | 1700.0   |                  |                                                                                                                      |             |    |     |
| 玉ねぎ     | 20.0     | 6.0     | 21.3     | 200.0          | 212.8    | 1020.0         | 1085.1   |                  |                                                                                                                      |             |    |     |
| にんにく    | 2.0      | 9.0     | 2.2      | 20.0           | 22.0     | 102.0          | 112.1    |                  |                                                                                                                      |             |    |     |
| 薄力粉     | 3.0      | 0.0     | 3.0      | 30.0           | 30.0     | 153.0          | 153.0    |                  |                                                                                                                      |             |    |     |
| 牛乳      | 80.0     | 0.0     | 80.0     | 800.0          | 800.0    | 4080.0         | 4080.0   |                  |                                                                                                                      |             |    |     |
| コンソメ    | 2.00     | 0.0     | 2.0      | 20.0           | 20.0     | 102.0          | 102.0    |                  |                                                                                                                      |             |    |     |
| オリーブオイル | 5.0      | 0.0     | 5.0      | 50.0           | 50.0     | 255.0          | 255.0    |                  |                                                                                                                      |             |    |     |
| 塩       | 0.5      | 0.0     | 1        | 5.0            | 5.0      | 25.5           | 25.5     |                  | アレルギー対応                                                                                                              |             |    | 有・無 |
| こしょう    | 0.01     | 0.0     | 0        | 0.1            | 0.1      | 0.5            | 0.5      |                  | アレルギー食材                                                                                                              | 対応（除去/代替食材） | 人数 | 使用量 |
| 油(パスタ用) | 2.0      | 0.0     | 2        | 20.0           | 20.0     | 102.0          | 102.0    |                  |                                                                                                                      |             |    |     |
|         |          |         |          |                |          |                |          |                  |                                                                                                                      |             |    |     |
|         |          |         |          |                |          |                |          |                  |                                                                                                                      |             |    |     |

料理名

オニオンスープ

Bフォーラム    セレクト班

実習日：    7月    22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  | 薄切り       | ① バターでにんにくと玉ねぎをしんなりするまで炒める<br><br>② 水を加えて中火でひと煮立ちさせる<br><br>③ 器によそい、パセリを散らす |             |  |     |     |
| 水     | 110.0   | 0.0    | 110.0   | 2200.0    | 2200.0  | 11110.0    | 11110.0 |           |                                                                             |             |  |     |     |
| バター   | 1.0     | 0.0    | 1.0     | 20.0      | 20.0    | 101.0      | 101.0   |           |                                                                             |             |  |     |     |
| 塩     | 0.1     | 0.0    | 0.1     | 2.0       | 2.0     | 10.1       | 10.1    |           |                                                                             |             |  |     |     |
| コンソメ  | 1.0     | 0.0    | 1.0     | 20.0      | 20.0    | 101.0      | 101.0   |           |                                                                             |             |  |     |     |
| パセリ   | 0.01    | 0.0    | 0.01    | 0.2       | 0.2     | 1.0        | 1.0     |           |                                                                             |             |  |     |     |
|       |         |        |         |           |         |            |         |           | 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                      キャロットラペ

Bフォーラム      セレクト班  
実習日：      7月      22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) |           |                            |             |    |     |
| にんじん       | 30.0    | 10.0   | 33.3    | 600.0    | 666.7   | 3030.0    | 3366.7  | 千切り       | ① にんじんを鍋でさっとゆでる            |             |    |     |
| (A)酢       | 3.0     | 0.0    | 3.0     | 60.0     | 60.0    | 303.0     | 303.0   |           | ② くるみを粗く刻む                 |             |    |     |
| (A)オリーブオイル | 1.5     | 0.0    | 1.5     | 30.0     | 30.0    | 151.5     | 151.5   |           | ③ にんじん、くるみ、(A)を混ぜる         |             |    |     |
| (A)砂糖      | 1.0     | 0.0    | 1.0     | 20.0     | 20.0    | 101.0     | 101.0   |           | ④ 味がなじんだら盛り付けて、くるみとディルをのせる |             |    |     |
| (A)塩       | 0.1     | 0.0    | 0.1     | 2.0      | 2.0     | 10.1      | 10.1    |           |                            |             |    |     |
| (A)黒コショウ   | 0.02    | 0.0    | 0.02    | 0.40     | 0.40    | 2.02      | 2.02    |           |                            |             |    |     |
| くるみ        | 2.0     | 0.00   | 2.0     | 40.0     | 40.0    | 202.0     | 202.0   |           |                            |             |    |     |
| ディル        | 0.1     | 0.0    | 0.1     | 2.0      | 2.0     | 10.1      | 10.1    |           |                            |             |    |     |
| サニーレタス     | 5.0     | 6.0    | 5.3     | 100.0    | 106.4   | 505.0     | 537.2   |           |                            |             |    |     |
| ミニトマト      | 7.5     | 2.0    | 7.7     | 150.0    | 153.1   | 757.5     | 773.0   |           |                            |             |    |     |
|            |         |        |         |          |         |           |         |           | 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

枝豆とじゃがいものチーズ和え

Bフォーラム    セレクト班

実習日：    7月    22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) |           |                  |             |  |     |     |
| 枝豆       | 10.0    | 0.0    | 10.0    | 200.0    | 200.0   | 1010.0    | 1010.0  | 1cm角      | ① 枝豆を茹でる         |             |  |     |     |
| じゃがいも    | 20.0    | 10.0   | 22.2    | 400.0    | 444.4   | 2020.0    | 2244.4  |           | ② じゃがいもを蒸す       |             |  |     |     |
| (A) こしょう | 0.02    | 0.0    | 0.02    | 0.4      | 0.4     | 2.0       | 2.0     |           | ④ 粉チーズ、黒コショウをかける |             |  |     |     |
| (A) コンソメ | 1.0     | 0.0    | 1.0     | 20.0     | 20.0    | 101.0     | 101.0   |           |                  |             |  |     |     |
| 粉チーズ     | 1.0     | 0.0    | 1.0     | 20.0     | 20.0    | 101.0     | 101.0   |           |                  |             |  |     |     |
| 黒こしょう    | 0.02    | 0.0    | 0.02    | 0.4      | 0.4     | 2.0       | 2.0     |           |                  |             |  |     |     |
|          |         |        |         |          |         |           |         |           | 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 チョコケーキ

Bフォーラム セレクト班

実習日： 7月 22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       | 25.0    | 14.0   | 29.1    | 500.0     | 581.4   | 2525.0     | 2936.0  |           | ① ボールに卵を入れミキサーでよく混ぜる。            |
| 砂糖      | 13.0    | 0.0    | 13.0    | 260.0     | 260.0   | 1313.0     | 1313.0  |           | ② 白っぽくなれば砂糖を入れよく混ぜる。             |
| 小麦粉     | 12.0    | 0.0    | 12.0    | 240.0     | 240.0   | 1212.0     | 1212.0  |           | ③ 文字が書けるくらいになればAをふるって加え、さっくり混ぜる。 |
| ココアパウダー | 1.00    | 0.0    | 1.0     | 20.0      | 20.0    | 101.0      | 101.0   |           | ④ 生クリームを泡立てておく                   |
| チョコレート  | 3.0     | 0.0    | 3.0     | 60.0      | 60.0    | 303.0      | 303.0   |           | ⑤ ③を高い位置から流しいれ、180℃のオーブンで12分焼く。  |
| 生クリーム   | 20.0    | 0.0    | 20.0    | 400.0     | 400.0   | 2020.0     | 2020.0  |           | ⑥ チョコレートを刻んで溶かし砂糖を加える。           |
| 砂糖      | 3.0     | 0.0    | 3.0     | 60.0      | 60.0    | 303.0      | 303.0   |           | ⑦ 氷水の上で生クリームを加えながら混ぜる            |
|         |         |        |         |           |         |            |         |           | ⑧ ⑤を型から外し半分にする。                  |
| チョコレート  | 7.0     | 0.0    | 7       | 105.0     | 105.0   | 707.0      | 707.0   | 刻む        | ⑨ チョコクリームを塗り、刻んだチョコをかける。         |