

料理名 ご飯

Cフォーラム セレクト班

実習日： 7月 21日

[illegible]

料理名 卵とわかめのスープ

Cフォーラム セレクト班

実習日： 7月 21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	10.0	0.0	10.0	200.0	200.0	1010.0	1010.0	小口切り 				

料理名 八宝菜【セレクト】

Cフォーラム セレクト班

実習日： 7月 21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)					
白菜	50.0	10.0	55.6	1000.0	1111.1	5050.0	5611.1	一口大【B】	① 冷凍えびと冷凍いかを解凍させて、水気を拭き取る。 ② きくらげは水で戻し、ひと口大に切る。 ③ 白菜はひと口大に切り、にんじんは短冊切りにする。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。 ④ 豚ばら肉をひと口大に切る。 ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、【A】を軽く炒める。 ⑥ 次に【B】を加えて炒め、火が通ったら、【C】、うずらの卵を加えてひと煮たちさせる。 ⑦ 【D】を加えてとろみをつけ、ごま油をまわし入れる。			
にんじん	15.0	10.0	16.7	300.0	333.3	1515.0	1683.3	短冊切り【B】				
きくらげ(乾燥)	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0	一口大【B】				
ねぎ	12.0	40.0	20.0	240.0	400.0	1212.0	2020.0	斜め切り【A】				
冷凍えび	20.0	0.0	20.0	400.0	400.0	2020.0	2020.0	解凍させる【A】				
冷凍いか	20.0	0.0	20.0	400.0	400.0	2020.0	2020.0	解凍させる【A】				
豚ばら肉	20.0	0.0	20.0	400.0	400.0	2020.0	2020.0	一口大【A】				
うずら卵	10.0	0.0	10.0	200.0	200.0	1010.0	1010.0					
サラダ油	1.5	0.0	1.5	30.0	30.0	151.5	151.5					
鶏がらスープの素	0.7	0.0	0.7	14.0	14.0	70.7	70.7	【C】				
水	50.0	0.0	50.0	1000.0	1000.0	5050.0	5050.0	【C】				
しょうゆ	6.0	0.0	6.0	120.0	120.0	606.0	606.0	【C】				
酒	4.0	0.0	4.0	80.0	80.0	404.0	404.0	【C】				
砂糖	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5	【C】	アレルギー対応			有・無
片栗粉	4.0	0.0	4.0	80.0	80.0	404.0	404.0	【D】	アレルギー食材	対応(除去/代替食材)	人数	使用量
水	8.0	0.0	8.0	160.0	160.0	808.0	808.0	【D】				
ごま油	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0					

料理名 ホイコーロー【セレクト】

Cフォーラム セレクト班

実習日： 7月 21日

[illegible]

料理名 切り干し大根のごま酢和え

Cフォーラム セレクト班

実習日： 7月 21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)						
切干大根	8.0	0.0	8.0	160.0	160.0	808.0	808.0	小口切り	① 切干大根水で戻し、茹でる。茹で上がったらしっかり絞って水を切る。 ② きゅうりは小口切りにする。 ③ かにかまを手で割く。 ④ ①②③をひとつのボウルにまとめて、合わせ酢【B】も加えてあえる。白いりごまも加えて混ぜる。				
きゅうり	20.0	2.0	20.4	400.0	408.2	2020.0	2061.2						
かにかま	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0						
白いりごま	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0						
酢	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0						【B】
砂糖	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0						【B】
醤油	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0						【B】
塩	0.5	1.0	0.5	10.0	10.1	50.5	51.0						【B】
									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 豆花（トウファ）

Cフォーラム セレクト班

実習日： 7月 21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)		アレルギー対応		有・無	
豆乳	60.0	0.0	60.0	1200.0	1200.0	6060.0	6060.0	ゼラチンと混ぜる	① 小豆を茹でる。煮えたら【A】を加える。			
ゼラチン	1.2	0.0	1.2	24.0	24.0	121.2	121.2		② 鍋にシロップ【B】の材料を入れて中火でひと煮立ちさせ、弱火で約15分煮てそのまま冷ます。			
砂糖	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		③ 鍋にゼラチンと水を入れてふやかしたら砂糖を加えて、沸騰しない程度に弱火で混ぜる。			
みかん	15.0	0.0	15.0	300.0	300.0	1515.0	1515.0		④ ボウルに豆乳と③を入れて混ぜて、2時間冷蔵庫で冷やし固める。			
小豆	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		⑤ 固まった④を器にスプーンですくい入れ、みかんと小豆のをせる。②のシロップをかける。			
砂糖	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0	【A】				
塩	0.02	0.0	0.02	0.40	0.40	2.02	2.02	【A】				
桂花酒	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0	【B】				
砂糖	15.0	0.0	15.0	300.0	300.0	1515.0	1515.0	【B】				
水	40.0	0.0	40.0	800.0	800.0	4040.0	4040.0	【B】				
									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