

料理名 ご飯

Dフォーラム 3班
実習日： 7月 8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)		
米	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0		① 洗って、炊く。
水	95.0	0.0	95	1900.0	1900.0	9595.0	9595.0		

料理名 タコライス

Dフォーラム 3班
実習日： 7月 8日

[illegible]

料理名 にんじんしりしり

Dフォーラム 3班
実習日： 7月 8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	50.0	10.0	55.6	1000.0	1111.1	5050.0	5611.1	千切り	① 人参を切って、ごま油で炒める。 ② 卵入れて炒め、調味料を入れる。 ③ ネギを切る。 ④ いりごま、ネギを飾る。
卵	10.0	14.0	11.6	200.0	232.6	1010.0	1174.4		
ごま油	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5		
食塩	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1		
みりん	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
濃口醤油	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
顆粒和風だし	0.3	0.0	0.3	6.0	6.0	30.3	30.3		
いりごま	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5	小口切り	
ネギ	3.0	7.0	3.2	60.0	64.5	303.0	325.8		

料理名 わかめスープ

Dフォーラム 3班
実習日： 7月 8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)		
わかめ	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0	薄切り A	① わかめを水に戻す
玉ねぎ	10.0	6.0	10.6	200.0	212.8	1010.0	1074.5		② 玉ねぎきる。
中華だし	1.6	0.0	1.6	32.0	32.0	161.6	161.6		③ 玉ねぎゆがく
塩	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2		④ お椀にわかめと玉ねぎを入れる。
醤油	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		⑤ 水を沸かしAを入れる
ごま油	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5		
水	90.0	0.0	90.0	1800.0	1800.0	9090.0	9090.0		

料理名 ちんすこうアイス

Dフォーラム 3班
実習日： 7月 8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)		
ラード	0.55	0.0	0.55	11.00	11.00	55.55	55.55	室温	① オープンを170℃で予熱しておく。
小麦粉	1.5	0.0	1.5	30.0	30.0	151.5	151.5		② ラードときび砂糖を混ぜる。
きび砂糖	0.75	0.0	0.8	15.0	15.0	75.8	75.8		③ こむぎこをふるい入れ、ゴムベラで切り交ぜ、手で押してまとめる。
卵黄	5.0	70.0	16.7	100.0	333.3	505.0	1683.3		④ 1cm厚に伸ばし、長細く切る。オーブンで18分焼く。
牛乳	32.5	0.0	32.5	650.0	650.0	3282.5	3282.5		⑤ 牛乳を沸騰しない程度に温める。
生クリーム	2.5	0.0	2.5	50.0	50.0	252.5	252.5		⑥ ボールに卵黄と砂糖を入れて泡だて器で混ぜる。
砂糖	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		⑦ ⑥に⑤を加えながら混ぜる。
キウイフルーツ	15.0	15.0	17.6	300.0	352.9	1515.0	1782.4	5mm程度, 半月切り	⑧ 鍋に移してヘラで混ぜながら弱火で温める。
バニラオイル	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1		⑨ バニラオイルを2～3滴加え混ぜ、こし器でこす。冷やしておく。
									⑩ 生クリームを8分立でまで泡立てる。
									⑪ ⑩を⑨に加え、泡をつぶさないように混ぜ、冷凍する。
									⑫ 焼きあがったちんすこうを⑪と混ぜる。
									⑬ キウイフルーツを切り、盛り付け