

料理名 ケチャップライス

Dフォーラム 4 班
実習日： 7月 29 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)					
精白米	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0	みじん切り	① 玉ねぎはみじん切りにする ② Aと玉ねぎを入れ一緒に炊く			
水	104.0	0.0	104.0	2080.0	2080.0	10504.0	10504.0					
玉ねぎ	16.0	6.0	17.0	320.0	340.4	1616.0	1719.1					
ケチャップ A	10.0	0.0	10.0	200.0	200.0	1010.0	1010.0					
こしょう A	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	1.0	1.0					
バター A	2.00	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0					
コンソメ	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0					
のり	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1					
									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 ハンバーグ

Dフォーラム 4 班
実習日： 7月 29 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)					
鶏肉	50.0	0.0	50.0	1000.0	1000.0	5050.0	5050.0	みじん切り	① 豆腐は水切りしておく			
豆腐	30.0	0.0	30.0	600.0	600.0	3030.0	3030.0		② 玉ねぎはみじん切りにし、油でいためる。ブロッコリーは食べやすいサイズに分け、茹でる			
たまねぎ	16.0	6.0	17.0	320.0	340.4	1616.0	1719.1		③ あいびき肉に塩を加え粘り気が出るまで混ぜる			
パン粉	8.0	0.0	8.0	160.0	160.0	808.0	808.0		④ 豆腐を加え玉ねぎを入れ混ぜる			
油	0.8	0.0	0.8	16.0	16.0	80.8	80.8		⑤ パン粉を加える			
食塩	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1		⑥ 空気を抜きながら形成する			
しょうゆ	2.00	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0	A	⑦ ホテルパンにクッキングシート敷きハンバーグを並べる			
酒	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0	A	⑧ スチコンで200℃8分焼く			
砂糖	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0	A	⑨ Aを混ぜソースを作る			
片栗粉	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2	A				
ブロッコリー	15.0	35.0	23.1	300.0	461.5	1515.0	2330.8	食べやすいサイズ	アレルギー対応			有・無
									アレルギー食材		人数	使用量

料理名 エビフライ

Dフォーラム 4 班

実習日： 7月 29 日

[illegible]

料理名 サラダ

Dフォーラム 4 班
実習日： 7月 29 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)					
きゅうり	5.0	2.0	5.1	100.0	102.0	505.0	515.3	斜め薄切り	① きゅうりは斜め薄切り、人参は細切り、サニーレタスは食べやすいサイズにちぎる ② ①にコーンを散らばせドレッシングをかける			
サニーレタス	6.0	6.0	6.4	120.0	127.7	606.0	644.7	ちぎる				
にんじん	5.0	10.0	5.6	100.0	111.1	505.0	561.1	細切り				
コーン 缶	10.0	0.0	10.0	200.0	200.0	1010.0	1010.0					
油	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0					
酢	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0					
こしょう	0.02	0.0	0.02	0.4	0.4	2.02	2.02					
しょうゆ	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0					
									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 プリン

Dフォーラム 4 班
実習日： 7月 29 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	26.0	14.0	30.2	520.0	604.7	2626.0	3053.5		① 鍋に牛乳砂糖①を入れ中火で混ぜる ② 鍋の周りに小さな泡が立ってきたら火を止める ③ ボウルに卵を割り混ぜる ④ ②を少しずつ入れながら混ぜる ⑤ カラメル→鍋に砂糖・水をいれ中火で熱する ⑥ 薄い茶色になったらお湯を加える 濾して型に流し込む 生クリームに砂糖②を入れ泡立てる プリンの上に絞りさくらんぼを飾る。			
牛乳	52.0	0.0	52.0	1040.0	1040.0	5252.0	5252.0					
砂糖①	7.0	0.0	7.0	140.0	140.0	707.0	707.0					
生クリーム	7.0	0.0	7.0	140.0	140.0	707.0	707.0					
砂糖②	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0					
さくらんぼ	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0					
「カラメル」												
砂糖	7.0	0.0	7.0	140.0	140.0	707.0	707.0					
水	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0					
									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
									卵	牛乳ゼラチン	1	
										ベリーソース		