

ご飯

Aフォーラム 2班

実習日： 11月 9日

食品名	1人分			22 人分(試作)		101 人分(実習)		下準備、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	1760.0	1760.0	8080.0	8080.0		① 米を洗って浸漬して炊く  ※新米のため水は米の1.2倍で計算しています
水	96.0	0.0	96	2112.0	2112.0	9696.0	9696.0		

味噌汁

Aフォーラム 2班

実習日： 11月 9日

食品名	1人分			22 人分(試作)		101 人分(実習)		下準備、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 乾燥	0.8	0.0	0.8	17.6	17.6	80.8	80.8	水で戻す	① ワカメは水で戻し、固い部分は取り除いて食べやすい大きさに切り、湯通しする。豆腐は1.5cm角に切る。 ② ワカメ、豆腐、小ネギをお椀に盛る。 ③ だし汁を温める。だし汁で溶いた味噌を入れる。 ④ お椀に味噌汁を入れる。
木綿豆腐	30.0	0.0	30	660.0	660.0	3030.0	3030.0	1.5cm角に切る	
小ネギ	1.0	15.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0	小口切り	
だし汁	150.0	0.0	150.0	3300.0	3300.0	15150.0	15150.0		
合わせ味噌	9.0	0.0	9.0	198.0	198.0	909.0	909.0		

チキン南蛮

Aフォーラム 2班

実習日： 11月 2日

食品名	1人分			22 人分(試作)		101 人分(実習)		下準備、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)		
鶏むね 皮なし	100.0	0.0	100.0	2200.0	2200.0	10100.0	10100.0		① 鶏むね肉を開く。 ② 鶏むね肉に塩・胡椒をしてヨーグルトにつける。 ③ バットに薄力粉、卵、水を入れて混ぜ、バター液を作る。 ④ ②のバター液に鶏むね肉をつけて揚げる。 ⑤ 砂糖と醤油と酢を加熱して片栗粉を加えて、タレを作る。 ⑥ 食べやすい大きさに切り、⑤のタレを大さじ3分の2くらいかける。 ⑦ 卵を茹でてゆで卵にして潰す。 ⑧ 玉ねぎはみじん切りにして5分間水にさらす。ピクルスもみじん切りにする。 ⑨ ⑥にマヨネーズを加えてタルタルソースを作る。 ⑩ レタスは食べやすい大きさにちぎる。 ⑪ ミニトマト、ブロッコリーは人数分に分ける。 ⑫ 鶏むね肉にタルタルソースをかけ、レタス、トマト、ブロッコリーを盛る。
ヨーグルト	5.0	0.0	5	110.0	110.0	505.0	505.0		
塩	0.2	0.0	0.2	4.4	4.4	20.2	20.2		
胡椒	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	1.0	1.0		
薄力粉	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		
鶏卵	5.0	14.0	5.8	110.0	127.9	505.0	587.2	よく溶く	
水	適量	0.0	10.0	#VALUE!		#VALUE!			
油	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0		
砂糖	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0		
濃口醤油	2.5	0.0	2.5	55.0	55.0	252.5	252.5		
酢	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		
片栗粉	0.3	0.0	0.3	6.6	6.6	30.3	30.3		
玉ねぎ	5.0	6.0	5.3	110.0	117.0	505.0	537.2	2mm角みじん切り	
鶏卵	10.0	14.0	11.6	220.0	255.8	1010.0	1174.4	茹でる	
マヨネーズ	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0		
ピクルス	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0	2mm角みじん切り	
レタス	10.0	6.0	10.6	220.0	234.0	1010.0	1074.5	手でちぎる	
ブロッコリー	15.0	35.0	16.0	330.0	351.1	1515.0	1611.7		
ミニトマト	15.0	2.0	16.0	330.0	351.1	1515.0	1611.7		

三色のお浸し

Aフォーラム 2班  
 実習日： 11月 9日

食品名	1人分			22 人分(試作)		101 人分(実習)		下準備、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)		
ほうれん草	30.0	10.0	30.0	660.0	660.0	3030.0	3030.0	4cm幅に切る	① えのきを4cm幅に切って軽く茹でる。 ② ほうれん草は根元に切れ目を入れてから下茹でして長さ4cm幅に切る。 ③ 人参は細切りにして白醤油、みりん、砂糖、だし汁で煮る。(だし汁は捨てない!) ④ ③の人参を鍋ごと氷で冷ます。 ⑤ 煮汁を、えのきとほうれん草にかけて浸す。 ⑥ 3つを和えて器に盛って、かつお節をかける。
人参	5.0	10.0	6	110.0	122.2	505.0	561.1	細切り	
えのき	10.0	15.0	11	220.0	244.4	1010.0	1122.2	4cm幅に切る	
白醤油	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0		
みりん	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		
砂糖	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		
だし汁	15.0	0.0	15.0	330.0	330.0	1515.0	1515.0		
かつお節	0.1	0.0	0.1	2.2	2.2	10.1	10.1		

食品名	1人分			22 人分(試作)		101 人分(実習)		下準備、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)		
【ヨーグルトゼリー】									① ヨーグルト、ベリーゼリー用の粉ゼラチンをそれぞれ水でふやかす。  【ヨーグルトゼリー】  ② 牛乳と砂糖を熱して①を入れて溶かす。 ③ 火からおろして、②にヨーグルトを加えて混ぜる。 ④ 器に半分ぐらい注いで急速冷却する。  【ミックスベリーゼリー】(それぞれ作る)  ⑤ 水と砂糖を入れて熱す。①、レモン汁、アマレットを加える。 ⑥ ラズベリーとブルーベリーは分けておいて、⑤を半量ずつ混ぜる。 ⑦ バットに入れ、急速冷却する。 ⑧ ミックスベリーゼリーをヨーグルトゼリーの上に乗せる。
ヨーグルト	40.0	0.0	40.0	880.0	880.0	4040.0	4040.0		
牛乳	20.0	0.0	20.0	440.0	440.0	2020.0	2020.0		
砂糖	8.0	0.0	8.0	176.0	176.0	808.0	808.0		
粉ゼラチン(ヨーグルト)	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		
水(ゼラチン用)	6.0	0.0	6.0	132.0	132.0	606.0	606.0		
【ブルーベリーゼリー】									
水	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0		
砂糖	4.0	0.0	4.0	88.0	88.0	404.0	404.0		
ブルーベリー	8.0	0.0	8.0	176.0	176.0	808.0	808.0		
レモン汁	1.5	0.0	1.5	33.0	33.0	151.5	151.5		
アマレット	0.5	0.0	0.5	11.0	11.0	50.5	50.5		
粉ゼラチン	0.3	0.0	0.3	6.6	6.6	30.3	30.3		
水(ゼラチン用)	1.8	0.0	1.8	39.6	39.6	181.8	181.8		
【ラズベリーゼリー】			0.0						
水	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0		
砂糖	4.0	0.0	4.0	88.0	88.0	404.0	404.0		
ラズベリー	8.0	0.0	8.0	176.0	176.0	808.0	808.0		
レモン汁	1.5	0.0	1.5	33.0	33.0	151.5	151.5		
アマレット	0.5	0.0	0.5	11.0	11.0	50.5	50.5		
粉ゼラチン	0.3	0.0	0.3	6.6	6.6	30.3	30.3		
水(ゼラチン用)	1.8	0.0	1.8	39.6	39.6	181.8	181.8		