

豆乳ゴマ担々麺 ～麺～

フォーラム A3班

実習日： 6 月 6 日

食品名	1人分			21 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)		
【麺】									【麺】
中華麺(冷凍茹で)	200.0	0.0	200.0	4200.0	4200.0	20200.0	20200.0		① 中華麺を茹で、冷水で締める。水気を切り、ゴマ油を絡めておく。
ごま油	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		【ひき肉】
【ひき肉】									① 豚ひき肉をごま油と塩で炒める
豚ひき肉	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0		【トッピング】
胡麻油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		① もやしの根を取り、茹でる
塩	0.1	1.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.4		② チンゲン菜縦に割って茹でる
【トッピング】									③ きくらげ茹でる
チンゲン菜	30.0	15.0	35.3	630.0	741.2	3030.0	3564.7	縦に割る(6~8割)	④ 長ネギを白髪ねぎにして水にさらす
もやし(根取り)	20.0	3.0	20.6	420.0	433.0	2020.0	2082.5	根を取る芽は残す	【仕上げ】
きくらげ(乾)	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	水に戻して 細切り(0.2~0.3cm)	① 皿に麺を盛り、チンゲン菜、もやし、きくらげ、白髪ねぎ、ひき肉、糸唐辛子を乗せる。
白ねぎ	10.0	40.0	16.7	210.0	350.0	1010.0	1683.3	(スープのねぎから)白髪ねぎ	
糸唐辛子	0.1	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		

豆乳ゴマ担々麺 ～肉・スープ～

フォーラム A3班
実習日： 6 月 6 日

食品名	1人分			21 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)		
ねりごま(白)	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0		① Aをひと煮立ちさせてから練りごまを入れる ② Bで味を調える ③ ラー油は好みで入れてもらう
【A】豆乳	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0		
水	40.0	0.0	40.0	840.0	840.0	4040.0	4040.0		
鶏がらスープの素	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
白ねぎ	15.0	40.0	25.0	315.0	525.0	1515.0	2525.0	麺の白髪ねぎの 余りを輪切り	
生姜	1.0	20.0	1.3	21.0	26.3	101.0	126.3	みじん切り	
にんにく	1.0	9.0	1.1	21.0	23.1	101.0	111.0	みじん切り	
豆板醤	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
【B】醤油	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
酒	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
砂糖	1.6	0.0	1.6	33.6	33.6	161.6	161.6		
【お好み】									
ラー油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		

トマトのチーズ焼き

料理名

フォーラム A3班

実習日： 6 月 6 日

食品名	1人分			21 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)		
トマト	20.0	3.0	20.6	420.0	433.0	2020.0	2082.5	半月～いちよう切り	① トマトのヘタを取り、トマトの大きさに合わせて、半月～いちよう切りにする。 ② 玉ねぎは薄切りにする。 ③ 切った玉ねぎとツナをオリーブオイルで炒める ココットに炒めた玉ねぎを入れ、スライストマト、チーズの順に乗せる。 ④ スチームコンベクションオーブンで200℃、5分弱加熱し、黒コショウ、パセリを振る
ツナ缶	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0	油を切る	
玉ねぎ	20.0	6.0	21.3	420.0	446.8	2020.0	2148.9	スライス	
オリーブオイル	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
チーズ(スライス)	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
黒コショウ	0.01	0.0	0.01	0.2	0.2	1.0	1.0		
パセリ	0.1	0.0	0	2.1	2.1	10.1	10.1		

食品名	1人分			21 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)		
長芋	25.0	10.0	27.8	525.0	583.3	2525.0	2805.6	皮をむいて1cmの角切り	① 長芋の皮をむいて1cmの角切りにする。 ② なめことわかめを湯通しして、わかめは2cm幅に切る。 ③ きゅうりは2mmの輪切りにし、塩もみして10分ほどおく。 ④ だしを取り、しょうゆ、砂糖と合わせる ⑤ 水気をきったきゅうりと、①～④をすべて和える。 ⑥ 器に盛り付けて完成。
なめこ	12.0	0.0	12.0	252.0	252.0	1212.0	1212.0	湯通しする	
わかめ(乾)	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5	さっと湯通しする	
きゅうり	15.0	2.0	15.3	315.0	321.4	1515.0	1545.9	2mmの輪切り	
だし汁	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0	昆布とかつおでとる	
しょうゆ	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
砂糖	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		

ふるシュワゼリー

料理名

フォーラム A3班

実習日： 6 月 6 日

食品名	1人分			21 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)		
サイダー	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0	① ゼラチンを水にふやかす ② 水と砂糖、缶詰の液汁を加えて加熱し、砂糖がとけたらふやかしたゼラチンを入れる ③ ゼラチンが溶けたら火をとめ、常温まで冷ます ④ サイダーをゆっくり注ぎ、混ぜる（炭酸が飛ぶので、3～4回にわけて実施） ⑤ 容器に注ぎ、カットした桃とみかんを入れる ⑥ プラステラーで冷やし固める	
ゼラチン	1.8	0.0	1.8	37.8	37.8	181.8	181.8		
水（ゼラチン用）	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
水	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
上白糖	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
缶詰液汁	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
みかん缶	7.0	0.0	7.0	147.0	147.0	707.0	707.0	桃缶液汁 + 不足分はみかん缶液汁	
白桃(フルーツ缶)	7.0	0.0	7.0	147.0	147.0	707.0	707.0		1.5cm角にカット
チャービル	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		