

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)
鶏もも肉	40.0	0.0	40.0	840.0	840.0	4040.0	4040.0	一口大	① 鶏もも肉は一口大に切り、Aに漬け込む。 ② 玉ねぎは半分にとって薄切り、トマト缶は芯を取って軽くつぶす。 ③ 回転鍋を熱し、調合油・にんにく・しょうが・カレー粉を香りが出るまで炒める。 ④ 玉ねぎ・塩を加えて軽く炒め、①を加えしんなりするまで炒める。 ⑤ 鶏もも肉と玉ねぎが柔らかくなったら水・砂糖・コンソメ・トマト缶・有塩バターを加えて煮込む。 ⑥ 牛乳を加える。 ⑦ カレールーを加えて煮る。 ⑧ 酢を少しずつ加えながら酸味を調整する。
パプリカパウダー	0.05	0.0	0.1	1.1	1.1	5.1	5.1	A	
ヨーグルト	8.5	0.0	8.5	178.5	178.5	858.5	858.5		
調合油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0	芽を除きおろす	
にんにく	0.5	9	0.5	10.5	11.5	50.5	55.5		
しょうが	0.5	20	0.6	10.5	13.1	50.5	63.1		
カレー粉	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	皮をむいておろす	
玉ねぎ	25.0	6.0	26.6	525.0	558.5	2525.0	2686.2	薄切り	
食塩	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3	薄切り	
水	100.0	0.0	100.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0		
上白糖	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	薄切り	
顆粒コンソメ	1.5	0.0	1.5	8.4	10.5	40.4	50.5		
トマト缶	40.0	0.0	40.0	840.0	840.0	4040.0	4040.0	薄切り	
有塩バター	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		
カレールー 甘口(TOPVALU)	6.6	0.0	6.6	138.6	138.6	666.6	666.6	薄切り	
牛乳	20.0	0.0	20.0	420.0	420.0	2020.0	2020.0		
酢	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0	薄切り	

料理名 キーマカレー

Aフォーラム 1班
実習日： 月 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)		
有塩バター	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0	みじん切り	① 鍋に無塩バターを熱し、薄力粉を少量ずつ入れてブラウンルーを作る。 鍋を熱し、調合油・玉ねぎ・カレー粉・クミンシード・コリアンダー・ガラムマサラを入れて玉ねぎが透明になるまで炒める。 ③ 鶏ひき肉・にんじんを加えて炒める。 ④ コンソメを湯に溶かしておく。 ⑤ ①のブラウンルーを加える。少量ずつ④を加えときのばす。 ⑥ カレールウを加えて煮る。 ⑦ 盛り付け時、ルーの上にコーンを散らす。
薄力粉	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		
調合油	2.00	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
玉ねぎ	25.00	6.0	26.6	525.0	558.5	2525.0	2686.2		
クミンシード	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
コリアンダー	0.03	0.0	0.03	0.6	0.6	3.0	3.0		
ガラムマサラ	0.03	0.0	0.03	0.6	0.6	3.0	3.0		
カレー粉	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
鶏ひき肉	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0		
にんじん	10.0	10.0	11.1	210.0	233.3	1010.0	1122.2		
水	120.0	0.0	120.0	2520.0	2520.0	12120.0	12120.0		
顆粒コンソメ	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
カレールウ 甘口(TOPVALU)	6.6	0.0	6.6	138.6	138.6	666.6	666.6		
スイートコーン	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0	湯通し	

料理名 付け合わせ

Aフォーラム 1班
実習日： 月 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)		
れんこん(水煮・塊)	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0	薄い輪切り	① 材料をすべて切る。 (なす→1人2切れ/その他1切れ) ② ホテルパンに①を並べ、オイルスプレーする。 ③ なす・ズッキーニ→コンビモード れんこん・かぼちゃ・赤ピーマン→ホット
かぼちゃ	10.0	10.0	11.1	210.0	233.3	1010.0	1122.2	薄切り	
赤パプリカ	5.0	10.0	5.6	105.0	116.7	505.0	561.1	横半分→等分	
なす	15.0	11.0	16.9	315.0	353.9	1515.0	1702.2	等分	
ズッキーニ	10.0	4.0	10.4	210.0	218.8	1010.0	1052.1	輪切り	
調合油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0	オイルスプレー	

料理名 キャベツときのこのマリネ

Aフォーラム 1班
実習日： 月 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)		
キャベツ	20.0	15.0	23.5	420.0	494.1	2020.0	2376.5	千切り(1cm幅)	① キャベツ、レッドキャベツを切る。しめじは石づきを取ってほぐす。 ② Aの調味料をすべて合わせてマリネ液を作る。 ③ ①をさっと湯通し。 ⑤ ③とマリネ液を温かいうちに混ぜ合わせ、味を染み込ませる。 ⑥ 器に盛りつける。
レッドキャベツ	10.0	10.0	11.1	210.0	233.3	1010.0	1122.2	千切り(1cm幅)	
しめじ(バラ大袋)	10.00	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0	石づきを取ってほぐす	
A {	穀物酢	3.0	0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0	
	粒マスタード	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5	
	食塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2	
	上白糖	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	
オリーブ油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		

料理名 カッサータ風アイス

Aフォーラム 1班
実習日： 月 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)		
ヨーグルト	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0		① 鍋で牛乳を軽く温め、はちみつを入れて溶かす。 ② 材料を全てボールに入れて混ぜ合わせる。 ③ バットに②を流し入れ、たまに混ぜながらプラスチックラーで冷やす。(ハードチル) ⑤ 冷やしておいたガラスの器にディッシャーで一人分ずつ盛りつけ、最後にセルフィーユをのせる。
クリームチーズ	10.0	0.0	10.0	315.0	315.0	1515.0	1515.0	室温にもどす	
牛乳	20.0	0.0	20.0	420.0	420.0	2020.0	2020.0		
蜂蜜	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		
ドライフルーツ(レーズンなし)	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0	荒く刻む	
くるみ	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0	袋に入れてめんぼうで砕く	
セルフィーユ	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		