

TAGOバーガー1

料理名

Cフォーラム 2班

実習日： 5月 28日

食品名	1人分			11 人分(試作)		51 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)		
バンズ	50.0	0.0	50.0	550.0	550.0	2550.0	2550.0		① レタスはバンズの大きさに合わせて手でちぎる ② バンズは水吹きをしてスチコンで焼く ③ パサ酒をふり臭みをとる。塩・胡椒、小麦粉、卵・パン粉をまぶす ④ ③を揚げる ⑤ ピクルス、玉ねぎを細かく刻む ⑥ 全卵、玉ねぎ、ピクルス、マヨネーズ、塩、胡椒で混ぜ合わせる(タルタルソース) ⑦ バンズにレタス・白身魚フライ、チーズを乗せて、タルタルソースをかける ⑧ 包み袋に入れる
レタス	5.0	2.0	5.1	55.0	56.1	255.0	260.2	ちぎる	
チーズ	8.0	0.0	8.0	88.0	88.0	408.0	408.0		
パサ	60.0	0.0	60.0	660.0	660.0	3060.0	3060.0		
食塩	0.2	0.0	0.2	2.2	2.2	10.2	10.2		
胡椒	0.02	0.0	0.0	0.2	0.2	1.0	1.0		
酒	1.0	0.0	1.0	11.0	11.0	51.0	51.0		
小麦粉	3.2	0.0	3.2	35.2	35.2	163.2	163.2		
卵	4.0	14.0	4.7	44.0	51.2	204.0	237.2	割って混ぜておく	
パン粉	9.0	0.0	9.0	99.0	99.0	459.0	459.0		
油	8.0	0.0	8.0	88.0	88.0	408.0	408.0		
たまねぎ	5.0	6.0	5.3	55.0	58.5	255.0	271.3	みじん切り	
卵	5.0	14.0	5.8	55.0	64.0	255.0	296.5	固ゆで	
ピクルス	5.0	0.0	5.0	55.0	55.0	255.0	255.0	細かく刻む	
マヨネーズ	4.0	0.0	4.0	44.0	44.0	204.0	204.0		
胡椒	0.02	0.0	0.0	0.2	0.2	1.0	1.0		
パセリ	0.1	10.0	0.1	1.1	1.2	5.1	5.7		

TAGOバーガー2

料理名

Cフォーラム 2班

実習日： 5月 28日

食品名	1人分			11人分(試作)		51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)		
バンズ	50.0	0.0	50.0	550.0	550.0	2550.0	2550.0	ちぎる	① レタスはバンズの大きさに合わせて手でちぎる ② 玉ねぎを炒め冷ましておく。 ③ 豚ひき肉・牛挽肉・塩を合わせ手でしっかりこねる ④ 玉ねぎ、パン粉、ナツメグを混ぜる。 ⑤ ④を成型しスチコンでホットモード200度、10分焼きます ⑥ 濃口醤油・酒・砂糖・だし・片栗粉・みりんを混ぜ合わせて火にかける(照り焼きソース) ⑦ パティに照り焼きソースを絡める ⑧ バンズにパティ・レタス、チーズの順に乗せる ⑨ 包み袋に入れる
レタス	5.0	2.0	5.1	55.0	56.1	255.0	260.2		
スライスチーズ	8.0	0.0	8.0	88.0	88.0	408.0	408.0		
豚ひき肉	28.0	0.0	28.0	308.0	308.0	1428.0	1428.0		
牛挽肉	28.0	0.0	28.0	308.0	308.0	1428.0	1428.0		
胡椒	0.03	0.0	0.0	0.3	0.3	1.5	1.5		
食塩	0.30	0.0	0.3	3.3	3.3	15.3	15.3		
ナツメグ	0.02	0.0	0.0	0.2	0.2	1.0	1.0		
パン粉	5.0	0.0	5.0	55.0	55.0	255.0	255.0		
卵	6.0	14.0	7.0	66.0	76.7	306.0	355.8		
たまねぎ	20.0	6.0	21.3	220.0	234.0	1020.0	1085.1	みじん切り	
油	0.5	0.0	0.5	5.5	5.5	25.5	25.5		
濃口醤油	3.0	0.0	3.0	33.0	33.0	153.0	153.0		
酒	4.0	0.0	4.0	44.0	44.0	204.0	204.0		
砂糖	1.0	0.0	1.0	11.0	11.0	51.0	51.0		
出汁	10.0	0.0	10.0	110.0	110.0	510.0	510.0		
片栗粉	1.0	0.0	1.0	11.0	11.0	51.0	51.0		
みりん	4.0	0.0	4.0	44.0	44.0	204.0	204.0		
マヨネーズ	5.0	0.0	5.0	55.0	55.0	255.0	255.0		

付け合わせ（蒸し野菜）とドレッシング

料理名

フォーラム 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)		
サニーレタス	5.0	6.0	5.3	105.0	111.7	505.0	537.2		① サニーレタスを食べやすい大きさに手でちぎる ② かぼちゃを一枚15gになるように包丁でスライスする ③ きゅうりを斜め薄切りに切る ④ ②と③をスチコンで蒸す ⑤ ドレッシング調味料を混ぜ合わせ、ディスペンサーに入れて食材にかける
かぼちゃ	15.0	10.0	16.7	315.0	350.0	1515.0	1683.3	15gスライス	
きゅうり	20.0	35.0	30.8	420.0	646.2	2020.0	3107.7	斜め薄切り	
マヨネーズ	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
ヨーグルト	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
胡椒	0.01	0.0	0.0	0.2	0.2	1.0	1.0		
パルメザンチーズ	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
塩	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		

料理名

ポテトフライ

Cフォーラム 2班
実習日： 5月 28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)		
冷凍ポテト	40.0	0.0	40.0	840.0	840.0	4040.0	4040.0		① 180℃でポテトを揚げる
塩	0.15	0.0	0.2	3.2	3.2	15.2	15.2		③ 塩・胡椒を振り掛ける
黒胡椒	0.02	0.0	0.0	0.4	0.4	2.0	2.0		④ 盛り付ける

料理名

ミネストローネ

Cフォーラム 2班

実習日： 5月 28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)		
にんじん	15.0	3.0	15.5	315.0	324.7	1515.0	1561.9	1cm角	① にんじん、たまねぎ、セロリは1cm角の大きさに切る。 ② ニンニクはみじん切り ③ オリーブオイルで①のにんじん、たまねぎ、セロリを炒める ④ 鍋に水・トマト缶・大豆を入れ火にかける ⑤ 具材に火が通ったら、マカロニ、ブイヨンを入れ、塩・胡椒で味を調える ⑥ 盛付けの仕上げにパセリを振り掛ける
たまねぎ	20.0	6.0	21.3	420.0	446.8	2020.0	2148.9	1cm角	
セロリ	8.0	35.0	12.3	168.0	258.5	808.0	1243.1	1cm角	
大豆	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0		
トマト缶	20.0	3.0	20.6	420.0	433.0	2020.0	2082.5		
水	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0		
ブイヨン	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
塩	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
胡椒	0.02	0.0	0.0	0.4	0.4	2.0	2.0		
ニンニク	0.5	9.0	0.5	10.5	11.5	50.5	55.5	みじん切り	
オリーブオイル	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
乾燥パセリ	0.05	0.0	0.1	1.1	1.1	5.1	5.1		
ABCマカロニ	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		

