

野菜のてんぷら

料理名

Aフォーラム 1班
 実習日： 5月 14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)		
なす	20.0	10.0	22.2	420.0	466.7	2020.0	2244.4	1切れ	① なすは縦半分になり、横に数回切ってそれぞれ片方に末広がりになるよう切り込みを入れる。 かぼちゃは薄切りにする。 ブロッコリーを切る。 たけのこは食べやすい大きさに切り、水気を切る。 ② 【衣】薄力粉、水をボウルで混ぜる。 ③ なす、かぼちゃ、ブロッコリー、たけのこにそれぞれ衣をつけ、170℃の油で揚げ、盛り付ける。 ※抹茶塩をアルミカップに入れて提供。
かぼちゃ	20.0	10.0	22.2	420.0	466.7	2020.0	2244.4	薄切り1切れ	
ブロッコリー	20.0	35.0	30.8	420.0	646.2	2020.0	3107.7	食べやすい大きさ	
たけのこ(水煮)	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0	1切れ	
薄力粉	20.0	0.0	20.0	420.0	420.0	2020.0	2020.0	適量	
水	—	—	—	—	—	—	—		
油	7.0	0.0	7.0	147.0	147.0	707.0	707.0		
塩(かける用)	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		
抹茶(かける用)	0.02	0.0	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

人参と切干大根の酢の物

料理名

Aフォーラム 1班
実習日： 5月 14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	20.0	10.0	22.2	420.0	466.7	2020.0	2244.4	千切り	① 切り干し大根をよく洗い、湯通ししてざく切りにする。 ② 人参を千切りにし、塩でもみ、水気を切る。 ③ 全ての材料を混ぜ合わせる。
切り干し大根	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0	湯通ししてざく切り	
白すりごま	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
酢	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
砂糖	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

