

タコライス

料理名

B フォーラム 1 班
 実習日： 5 月 15 日

食品名	1人分			22 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)		
油	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		① 油を入れ玉ねぎを炒め、しんなりしたら合いびき肉を入れて塩コショウ。 ② 肉に火が通ったら調味料(ケチャップ、ウスターソース、カレー粉)を加える。 ③ ご飯、レタス、肉、アボカド、トマト、の順に盛る。 ④ 最後にチーズ、トルティーヤチップスを乗せて完成！
玉ねぎ	25.0	6.0	26.6	550.0	585.1	2525.0	2686.2	みじん切りにする	
ひき肉	80.0	0.0	80.0	1760.0	1760.0	8080.0	8080.0		
塩	0.5	0.0	0.5	11.0	11.0	50.5	50.5		
コショウ	0.02	0.0	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0		
トマトケチャップ	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		
ウスターソース	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		
カレー粉	0.3	0.0	0.3	6.6	6.6	30.3	30.3		
レタス	15.0	2.0	15.3	330.0	336.7	1515.0	1545.9	1cm	
アボカド	20.0	0.0	20.0	440.0	440.0	2020.0	2020.0	1.5cm角に切る	
トマト	30.0	3.0	30.9	660.0	680.4	3030.0	3123.7	1cm角に切る	
チーズ	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0		
トルティーヤチップス	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

にんじんしりしり

料理名

B フォーラム 1 班
実習日： 5 月 15 日

食品名	1人分			22 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)		
卵	20.0	14.0	23.3	440.0	511.6	2020.0	2348.8	スライサー	① ゴマ油を熱し、溶き卵を加えかき混ぜながら炒める。
ゴマ油	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0		② ある程度固まったら別皿に移しておく。
ツナ	15.0	0.0	15.0	330.0	330.0	1515.0	1515.0		③ フライパンにツナ缶の油と人参を加え炒める。
人参	40.0	10.0	44.4	880.0	977.8	4040.0	4488.9		④ 人参の色が変わるまでよく炒め、ツナも加え一緒に炒める。
みりん	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		⑤ 調味料を加え全体と炒め合わせる。
濃口醤油	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		⑥ 別皿に移しておいた卵も加え、全体と炒め合わせる。
顆粒和風だし	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

シークワサーシャーベット

料理名

B フォーラム 1 班
 実習日： 5 月 15 日

食品名	1人分			22 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)		
シークワサー果汁	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0		① 水と砂糖を沸かす
水	45.0	0.0	45.0	990.0	990.0	4545.0	4545.0		② 火を止めてゼラチンを溶かす
砂糖	8.0	0.0	8.0	176.0	176.0	808.0	808.0		③ シークワサーを合わせる
ゼラチン	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		④ 冷やし固め、固まったらかき混ぜる
パイナップル	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0	付け合わせ	⑤ 再度固めてかき混ぜる
白桃	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0	付け合わせ	⑥ フルーツを盛り付けて完成
みかん	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0	付け合わせ	
				0.0	0.0	0.0	0.0		