

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)		
強力粉	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0		① バターを溶かしておく ② 器にドライイーストと砂糖、ぬるま湯(30℃)を入れ混ぜ合わせる ③ ボールに強力粉、塩、①、②を入れてよく練ったら一つに丸める。 ④ ③のボールにラップをかけて常温で30分発酵させる ⑤ 生地を一人分80gずつにし、麺棒で5mmほどの厚さに広げる。 ⑥ スチコンで20分焼く
砂糖	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
ドライイースト	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
塩	0.2	0.0	0.2	4.6	4.6	22.2	22.2		
バター	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
ぬるま湯	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0		

## ターメリックライス

A フォーラム 2 班  
実習日： 6 月 4 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)		
精白米	40.0	0.0	40.0	840.0	840.0	4040.0	4040.0		① 先にターメリックを水に溶かしておく。
水	60.0	0.0	60.0	1260.0	1260.0	6060.0	6060.0		② 精白米を洗って、1を加え浸漬して炊く。
ターメリックライス	0.04	0.0	0.04	0.8	0.8	4.0	4.0		③ ④ ⑤

## 料理名

## サラダ

A フォーラム 2 班

実習日： 6 月 4 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	15.0	15.0	17.6	315.0	370.6	1515.0	1782.4	① 卵を茹でる ② キャベツを千切りにして水につける。 ③ きゅうりを千切りにする。 ④ ボウルに②と③を合わせる ⑤ にんじん、たまねぎをすりおろす。 ⑥ ボウルに③とプレーンヨーグルト、ケチャップ、ガラムマサラ、パプリカパウダー、砂糖、サラダ油、マヨネーズを混ぜる。 ⑦ 皿に⑥を盛り、上に卵をスライスしたものを1/2個分のせる。	
きゅうり	10.0	2.0	10.2	210.0	214.3	1010.0	1030.6		
にんじん	5.0	10.0	5.6	105.0	116.7	505.0	561.1		
たまねぎ	5.0	6.0	5.3	105.0	111.7	505.0	537.2		
プレーンヨーグルト	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
ケチャップ	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
ガラムマサラ	0.05	0.0	0.1	1.1	1.1	5.1	5.1		
パプリカパウダー	0.05	0.0	0.1	1.1	1.1	5.1	5.1		
砂糖	0.9	0.0	0.9	18.9	18.9	90.9	90.9		
サラダ油	0.6	0.0	0.6	12.6	12.6	60.6	60.6		
マヨネーズ	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
卵	25.0	15.0	29	525.0	617.6	2525.0	2970.6		

## 料理名 チキンカレー

A フォーラム 2 班  
実習日： 6 月 4 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)		
鶏もも肉	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0	① 玉ねぎをスライスする。しょうが、にんにくはみじん切りにする。鶏肉は一口大に切る。 ② 鶏肉をヨーグルトに漬けておく。 ③ 鍋に油を入れ、にんにく、しょうがを炒め、スパイスを加える。 ④ ②の鍋に玉ねぎを加え、よく炒める。 ⑤ 鶏肉を加え、表面に火が通ったら、トマト缶、コンソメ、水、ローリエを入れて20分煮込む。 ⑥ 最後にバターを加えて火を止める。	
プレーンヨーグルト	11.0	0.0	11.0	231.0	231.0	1111.0	1111.0		
しょうが	0.5	20.0	0.6	10.5	13.1	50.5	63.1		
にんにく	0.5	9.0	0.5	10.5	11.5	50.5	55.5		
たまねぎ	25.0	6.0	26.6	525.0	558.5	2525.0	2686.2		
有塩バター	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
トマト缶ホール	22.0	0.0	22.0	462.0	462.0	2222.0	2222.0		
サラダ油	1.2	0.0	1.2	25.2	25.2	121.2	121.2		
クローブ・クミン・カルダモン	各 0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
こしょう・チリパウダー	各 0.01	0.0	0.01	2.1	0.2	10.1	1.0		
マンゴー	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		
ガラムマサラ	0.1	0.0	0.1	1.1	1.1	5.1	5.1		
ローリエ	0.02	0.0	0.02	0.42	0.42	2.02	2.02		
食塩	0.5	0.0	0.4	10.5	8.4	50.5	40.4		
カレールー(甘口)	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
水	60.0	0.0	60.0	1260.0	1260.0	6060.0	6060.0		
コンソメ	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		

## 料理名 かぼちゃカレー

A フォーラム 2 班  
実習日： 6 月 4 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)		
かぼちゃ	50.0	10.0	55.6	1050.0	1166.7	5050.0	5611.1	① にんにく、しょうがはみじん切りにする ② 玉ねぎはスライスにする ③ かぼちゃは皮をむいて1cmの薄切りにする ④ フライパンに油、ニンニク、しょうがを炒める。そこに玉ねぎを加えさらに炒める。さらにスパイスも加え炒める。 ⑤ そこにかぼちゃ、水、トマト缶を入れて、15分煮込む。 ⑥ 赤ピーマンは8等分してから半分切る ⑦ オクラは斜め半分に切る ⑧ なす1cmの輪切りにする。 ⑨ 赤ピーマン、おくら、なすを揚げて塩を振る。 ⑩ 煮込み終わったルーをフードプロセッサーにかける。 ⑪ 再加熱し、盛り付ける。	
たまねぎ	25.0	6.0	26.6	525.0	558.5	2525.0	2686.2		
サラダ油	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5		
トマト缶	20.0	0.0	20.0	420.0	420.0	2020.0	2020.0		
コリアンダー・クミン	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
にんにく	0.6	9.0	0.7	12.6	13.8	60.6	66.6		
しょうが	0.6	20.0	0.8	12.6	15.8	60.6	75.8		
食塩	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		
水	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0		
カレー粉	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
なす	20.0	10.0	22.2	420.0	466.7	2020.0	2244.4		
赤ピーマン	10.0	15.0	11.8	210.0	247.1	1010.0	1188.2		
オクラ	5.0	5.0	5.3	105.0	110.5	505.0	531.6		
食塩	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		
揚げ油	適宜								

ヨーグルトムース

A フォーラム 2 班  
 実習日： 6 月 4 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)		
牛乳	40.0	0.0	40.0	840.0	840.0	4040.0	4040.0	① イチゴをハンドブレンダーで滑らかにして上白糖とゼラチンを入れ、火にかけ溶かす。溶かしたら冷やしておく。 ② 粉ゼラチンを水でふやかし、湯銭で溶かしておく。 ① 生クリームに上白糖を入れゆるく泡立て、そこにプレーンヨーグルトを入れてさらに混ぜる。 ② 2のゼラチン液を入れてまた混ぜる。 ③ ヨーグルトムースとイチゴピューレを1:1の割合で混ぜ合わせる ④ 容器にヨーグルトムースを入れて冷やす。 ⑤ イチゴムースも入れてさらに冷やす。	
生クリーム(植物性)	16.0	0.0	16.0	336.0	336.0	1616.0	1616.0		
プレーンヨーグルト	16.0	0.0	16.0	336.0	336.0	1616.0	1616.0		
上白糖	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		
粉ゼラチン	1.4	0.0	1.4	29.4	29.4	141.4	141.4		
イチゴ	1.6	0.0	1.6	33.6	33.6	161.6	161.6		
上白糖	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
粉ゼラチン	0.3	0.0	0.2	6.3	4.2	30.3	20.2		
ミントの葉	1.0	0.0	1.2	21.0	25.2	101.0	121.2		