

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)		
麺(冷凍)	180.0	0.0	180.0	3780.0	3780.0	18180.0	18180.0	冷凍でとどく	
ごま油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	麺に絡める用	
きゅうり	15.0	2.0	15.3	315.0	321.4	1515.0	1545.9	千切り	① 鶏むね肉を一口大に切り、軽く茹でる
トマト	12.0	3.0	12.4	252.0	259.8	1212.0	1249.5	くし形切り	② きゅうりを千切り、トマトをくし形切り。カットワカメは水で戻して茹でる。
卵	15.0	14.0	17.4	315.0	366.3	1515.0	1761.6	錦糸卵	③ 錦糸卵を作る
油	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1	錦糸卵	④ スープのみりん・砂糖・水を煮立たせる
カットワカメ	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		⑤ 麺を茹でる
鶏むね(皮無し)	20.0	5.0	21.1	420.0	442.1	2020.0	2126.3	一口大 5mm	盛り付ける
醤油	12.0	0.0	12.0	252.0	252.0	1212.0	1212.0	A	
酢	20.0	0.0	20.0	420.0	420.0	2020.0	2020.0	A	
みりん	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0	A	
砂糖	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0	A	
ごま油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0	A	
レモン果汁	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0	A	☆レモンの皮はほうれん草のお浸しに使用
生姜のしぼり汁	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	A	
水	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0	A	

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)		
アジ	40.0	0.0	40.0	840.0	840.0	4040.0	4040.0		① 梅ペーストをみりんと混ぜる
大葉	0.8	0.0	0.8	16.8	16.8	80.8	80.8	1人1枚	② アジー一枚を半分に切り、梅を塗り、大葉を乗せる
梅チューブ	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	A	③ 春巻きの皮で巻いて揚げる
みりん	1.2	0.0	1.2	25.2	25.2	121.2	121.2	A	④ 揚げあがったアジを半分に切る
春巻きの皮	15.0	0.0	15.0	315.0	315.0	1515.0	1515.0	1人2枚	⑤ 盛り付ける
油	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		
小麦粉	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	春巻き巻くとき	
水	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	春巻き巻くとき	

料理名 ほうれん草と人参の煮浸し

フォーラム A3班

実習日： 6 月 11 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)		
ほうれん草	30.0	10.0	33.3	630.0	700.0	3030.0	3366.7	4cm	① ほうれん草を茹でる ② 茹で上がったほうれん草を4cm、人参を切り、厚揚げを1cm幅の短冊切りに切る ③ Aと人参を煮る(ほうれん草は煮ないで盛り付ける) ④ 盛り付ける
人参	20.0	3.0	20.6	420.0	433.0	2020.0	2082.5	乱切り	
厚揚げ	15.0	0.0	15.0	315.0	315.0	1515.0	1515.0	短冊切り 1cm幅	
だし汁	40.0	0.0	40.0	840.0	840.0	4040.0	4040.0	A	
醤油	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0	A	
みりん	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0	A	
レモンの皮	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		

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)		
白玉粉	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0	白玉	① 白玉を作り、茹でる ② 鍋に水と粉寒天を入れ中火で加熱する。沸騰したら2分ほど加熱し、火から下ろす。型に流して冷やす。 ③ 鍋に黒砂糖3.5g 水3.5g を入れ木べらで混ぜながら中火にかけます ④ 黒砂糖が溶けたら弱火にしてアクを取りとろみがつくまで煮詰めます ⑤ シロップを煮溶かす ⑥ キウイを半月切り、桃を一口大に切る ⑦ 盛り付ける
水	7.2	0.0	7.2	151.2	151.2	727.2	727.2	白玉	
黒砂糖	7.0	0.0	7.0	147.0	147.0	707.0	707.0	黒蜜用	
砂糖	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0	シロップ	
水	15.0	0.0	15.0	315.0	315.0	1515.0	1515.0	シロップ	
あずき	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
砂糖	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		
キウイ	10.0	15.0	11.8	210.0	247.1	1010.0	1188.2	半月切り	
桃(缶詰)	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0	一口大	
みかん(缶詰)	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
粉寒天	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5	寒天用	
水	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0	寒天用	
砂糖	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		