

ごはん

料理名

Bフォーラム 2班  
 実習日： 6月 5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)		
米	85.0	0.0	85.0	1785.0	1785.0	8585.0	8585.0	研いで浸漬	① 米を研いで浸漬する ② 炊く！ ③ ④ ⑤
水	120.0	0.0	120	2520.0	2520.0	12120.0	12120.0		

## ハンバーグとソース

料理名

Bフォーラム 2班

実習日： 6月 5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)			
玉ねぎ	20.0	6.0	21.3	440.0	468.1	2020.0	2148.9	みじん切り	① 玉ねぎをあめ色になるまで炒め、冷ます	
オリーブ油	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		② ボウルに㉞の挽肉と塩を入れ、粘り気がでるまで混ぜる	
㉞牛ひき肉	30.0	0.0	30.0	660.0	660.0	3030.0	3030.0		③ 粘り気が出たら①と玉ねぎをいれて混ぜる	
㉞豚ひき肉	30.0	0.0	30.0	660.0	660.0	3030.0	3030.0		④ ③をスチコンで焼く(コンビモード40%220℃15分)	
㉞食塩	0.1	0.0	0.1	2.2	2.2	10.1	10.1		⑤ 鍋に㉞と肉を焼いたときに出た肉汁を入れて煮る。	
㉞木綿豆腐	25.0	0.0	25.0	550.0	550.0	2525.0	2525.0		水切りしておく	⑥ ㉞を混ぜ合わせたものを少しづつ加え、とろみがついたら完成。
㉞卵	10.0	14.0	11.6	220.0	255.8	1010.0	1174.4			
㉞おろしにんにく	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0			
㉞パン粉	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0			
㉞こしょう	0.01	0.0	0.01	0.2	0.2	1.01	1.01			
㉞ケチャップ	8.0	0.0	8.0	176.0	176.0	808.0	808.0			
㉞中濃ソース	8.0	0.0	8.0	176.0	176.0	808.0	808.0			
㉞しょうゆ	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0			
㉞水	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0			
㉞コンソメ	0.5	0.0	0.5	11.0	11.0	50.5	50.5			
㉞赤ワイン	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0			
㉞小麦粉	0.5	0.0	0.5	11.0	11.0	50.5	50.5		よく練り合わせる	
㉞バター	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0			

付け合わせ

料理名

Bフォーラム 2班  
実習日： 6月 5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)		
かぼちゃ	10.0	10.0	11.1	220.0	244.4	1010.0	1122.2	薄切り	① かぼちゃ、パプリカを蒸す ② ㊦を混ぜてソースを作る ③ ご飯、ハンバーグと共にいい感じに盛る ④ ⑤
赤パプリカ	3.0	10.0	3.3	66.0	73.3	303.0	336.7	細切り	
黄パプリカ	3.0	10.0	3.3	66.0	73.3	303.0	336.7	細切り	
温泉卵	50.0	14.0	58.1	1100.0	1279.1	5050.0	5872.1	割っておく	
ミニトマト	10.0	2.0	10.2	220.0	224.5	1010.0	1030.6	半分に切る(1人)	
レタス	10.0	2.0	10.2	220.0	224.5	1010.0	1030.6	一口大にちぎる	
きゅうり	10.0	2.0	10.2	220.0	224.5	1010.0	1030.6	斜め切り	
㊦マヨネーズ	7.0	0.0	7.0	154.0	154.0	707.0	707.0		
㊦ヨーグルト	7.0	0.0	7.0	154.0	154.0	707.0	707.0		
㊦黒胡椒	0.03	0.00	0.03	0.66	0.66	3.03	3.03		

ハワイアントマトスープ

料理名

Bフォーラム 2班

実習日： 6月 5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)		
キャベツ	30.0	15.0	35.3	660.0	776.5	3030.0	3564.7	一口大	① オリーブ油を入れて熱した鍋にキャベツとトマトピューレを加え、色が鮮やかになるまで炒める ② ㉞を加え、ひと煮立ちしたらミックスビーンズを加え10分煮る ③ 器に盛り、黒胡椒・粉チーズをトッピングして完成！
トマトカット缶	60.0	0.0	60.0	1320.0	1320.0	6060.0	6060.0		
オリーブ油	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0		
㉞水	120.0	0.0	120.0	2640.0	2640.0	12120.0	12120.0		
㉞コンソメ	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		
㉞食塩	0.1	0.0	0.1	2.2	2.2	10.1	10.1		
㉞砂糖	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		
ミックスビーンズ	20.0	0.0	20.0	440.0	440.0	2020.0	2020.0		
黒胡椒	0.01	0.00	0.01	0.22	0.22	1.01	1.01		
粉チーズ	1.5	0.0	1.5	33.0	33.0	151.5	151.5		
パセリ	0.0	0.0	0.0	0.7	0.7	3.0	3.0		

フルーツポンチ

料理名

Bフォーラム 2班

実習日： 6月 5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)		
パイナップル	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0	① ゼラチンを水でふやかし、しっかり戻してから60℃の湯で溶かす ② ①にブルーハワイを入れて混ぜ、バットで冷やし固める ③ ②が固まったら、型で抜く ④ カップにパイナップル、みかん、③をいれる ⑤ 提供直前にサイダーをかけ、サクランボを盛って完成！	
みかん	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0		
水	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0		
ブルーハワイ	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0		
ゼラチン	0.5	0.0	0.5	11.0	11.0	50.5	50.5		
サクランボ	6.0	15.0	7.1	132.0	155.3	606.0	712.9		
サイダー	50.0	0.0	50.0	1100.0	1100.0	5050.0	5050.0		