

チキンパエリア(1人米200g~)

料理名

Bフォーラム 3班

実習日: 6月 19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)		
こめ	90.0	0.0	90.0	1890.0	1890.0	9090.0	9090.0		① 米は洗米→浸漬しておく。 ② 鶏モモは塩胡椒と白ワインをもみ込む。皮目を上にしてスチコン コンビ0%230度で10~15分焼く。 ③ たまねぎはみじん切り、赤ピは縦にスライスする。オリーブ油で炒める。※一緒に炒めない ④ 鶏モモとくちなしの実、コンソメ、トマト缶、炒めた玉ねぎを米と一緒に炊く ⑤ 鶏肉は一人3切れになるように切り分ける。 ⑥ 盛り付けた米の上に肉、赤ピを乗せて提供。
くちなしの実	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
コンソメ	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
塩	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
トマトカット缶	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0		
水	110.0	0.0	110.0	2310.0	2310.0	11110.0	11110.0		
たまねぎ	10.0	6.0	10.6	210.0	223.4	1010.0	1074.5	芯除去、みじん切り	
パプリカ赤	15.0	10.0	16.7	315.0	350.0	1515.0	1683.3	ヘタとワタを除去	
オリーブ油	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
鶏モモ肉	90.0	0.0	90	1890.0	1890.0	9090.0	9090.0	スチコン	
塩	0.8	0.0	0.8	16.8	16.8	80.8	80.8	肉味付け	
胡椒	0.02	0.00	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0	肉味付け	
白ワイン	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0	肉味付け	
黒胡椒	0.0	0.0	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0	セルフサービス	

ガスパチヨ(1人75g)

料理名

Bフォーラム 3班

実習日: 6月 19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)		
にんにく	1.5	9.0	1.6	31.5	34.6	151.5	166.5	スライス	① ニンニクをオリーブ油で炒め、香りが出たら火から下す。 ② きゅうりとトマト、そのほか調味料をミキサーにかける。 ③ 冷やす。 ④ 器に盛り付け、パセリを適量盛り付ける。 ⑤
オリーブ油	1.0	0.0	1	21.0	21.0	101.0	101.0	ニンニク炒め用	
きゅうり	10.0	2.0	10	210.0	214.3	1010.0	1030.6	ヘタ除去、切り分ける	
ミニトマト	5.0	2.0	5	105.0	107.1	505.0	515.3	ヘタ除去	
トマトジュース	35.0	0.0	35.00	735.0	735.0	3535.0	3535.0	ミキサー	
だし汁	20.0	0.0	20	420.0	420.0	2020.0	2020.0	ミキサー	
食塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2	ミキサー	
ゆずこしょう	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1	ミキサー	
パン粉	5.00	0.00	5.00	105.0	105.0	505.0	505.0	ミキサー	
パセリ	0.00	0.00	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0		

ツナパプリカサラダ (1人40~45g)

料理名

フォーラム B3班

実習日： 6月 19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)		
レタス	12.0	6.0	12.8	252.0	268.1	1212.0	1289.4	一口大にちぎる	① 食材をドレッシングで和えて盛りつける ② ③ ④ ⑤
パプリカ黄	10.0	10.0	11	210.0	233.3	1010.0	1122.2	ダイスカット	
ツナ	10.0	0.0	10	210.0	210.0	1010.0	1010.0	汁を切る	
オリーブ油	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0	ドレッシング	
酢	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
レモン果汁	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
塩	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
にんにくおろし	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		
黒胡椒	0.02	0.0	0.02	0.42	0.42	2.02	2.02		
砂糖	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		

ミルクプリン

料理名

フォーラム B3班

実習日： 6月 19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	70.0	0.0	70.0	1470.0	1470.0	7070.0	7070.0	ゼリーの上に飾る	① 牛乳と砂糖を混ぜ、沸騰直前まで加熱する。
砂糖	9.0	0.0	9	189.0	189.0	909.0	909.0		② ふやかしたゼラチンに牛乳を入れて良く混ぜ、グラスに注ぎ入れて冷やし固める。
ゼラチン	1.4	0.0	1.4	29.4	29.4	141.4	141.4		③ ゼリー（別レシピ）の上にミントを飾る
水	7.0	0.0	7.0	147.0	147.0	707.0	707.0		④
ミント	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		⑤

アジサイ寒天

料理名

Bフォーラム 3班

実習日： 6月 19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)		
ブルーハワイシロップ	2.5	0.0	2.5	52.5	52.5	252.5	252.5	希釈	① それぞれゼラチンを戻す用の水以外を混ぜ合わせ火にかける。 ② 寒天と合わせてよく混ぜ、流し缶(ホテルパン、バット)に注ぎ、冷やし固める。 ③ 固まったらスプーンなどで粗く切り崩し、ミルクプリンの上に適量盛り付ける。 ④ ⑤
レモン果汁	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
水	14	0.0	14.0	294.0	294.0	1414.0	1414.0		
寒天	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
水	1	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
ブドウジュース	20	0.0	20.0	420.0	420.0	2020.0	2020.0	ゼラチン戻す用	
レモン果汁	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
寒天	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
水	2	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		