

料理名 ご飯

0フォーラム 3班

実習日： 6月 25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)		
白米	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0		① 白米を水で洗い、洗い終わった白米に雑穀ミックスを入れ、軽く混ぜる ② 分量の水を入れ、炊く。
雑穀ミックス	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
水	123.0	0.0	123	2583.0	2583.0	12423.0	12423.0		

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)		
豚ひき肉	60.0	0.0	60.0	1260.0	1260.0	6060.0	6060.0	① 鍋にごま油を引き、火をつけ豚肉を入れる。 ② 豚肉の色が全体的に変わる混ぜ炒める。 ③ 炒めたら調味料を加え、全体になじむまで炒める。 ④ 作ったナムルと肉を米の上に彩りよく盛り付け、最後に卵・糸唐辛子をトッピングして完成	
砂糖	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
醤油	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
豆板醤	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
にんにく	0.5	9.0	0.5	10.5	11.5	50.5	55.5		
生姜	0.5	20.0	0.6	10.5	13.1	50.5	63.1		
ごま油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
糸唐辛子	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
温泉卵	60.0	14.0	69.8	1260.0	1465.1	6060.0	7046.5		

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)		
ほうれん草	30.0	10.0	33.3	630.0	700.0	3030.0	3366.7	一口大	① ほうれん草は4～5cmに切り、人参は細切りにする。 ② 鍋に湯を沸かし、それぞれの野菜を別の鍋で茹でる。 ③ 茹で終わったら野菜を冷水に取り、しっかりと水気を切る。 ④ ボウルに調味料を入れ、水気を切った野菜を入れ和える。 ⑤ ほうれん草は調味料にごまも入れて和える。
塩	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
にんにく	0.3	9.0	0.3	6.3	6.9	30.3	33.3		
ごま油	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		
炒りごま	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
人参	20.0	3.0	20.6	420.0	433.0	2020.0	2082.5	細切り	
塩	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
にんにく	0.1	9.0	0.1	2.1	2.3	10.1	11.1		
酢	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
ごま油	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		
豆もやし	25.0	2.0	25.5	525.0	535.7	2525.0	2576.5		
塩	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
一味	0.0	0.0	0.0	0.4	0.4	2.0	2.0		
にんにく	0.1	9.0	0.1	2.1	2.3	10.1	11.1		
ごま油	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		

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)		
とうもろこし缶	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		① チーズ、小麦粉、片栗粉、水、塩を混ぜ合わせておく。(生地)
枝豆(冷凍)	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0		② 作った生地の中に枝豆とトウモロコシを入れ混ぜ合わす。
チーズ	7.0	0.0	7.0	147.0	147.0	707.0	707.0		③ フライパンにごま油を引き、生地を流し入れ焼き色が付くまで焼く。
薄力粉	15.0	0.0	15.0	315.0	315.0	1515.0	1515.0		④ 焼き色が付いたらひっくり返して裏面も焼き色が付くまで焼く。
片栗粉	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		⑤ チヂミのたれは混ぜ合わせて、小分けにする。
水	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
塩	0.10	0.0	0.10	2.1	2.1	10.1	10.1		
ごま油	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
醤油	1.0	0.0	1	21.0	21.0	101.0	101.0		
穀物酢	1.0	0.0	1	21.0	21.0	101.0	101.0		
ごま油	1.0	0.0	1	21.0	21.0	101.0	101.0		

料理名 わかめスープ

Cフォーラム 3班

実習日： 6月 25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)		
カットわかめ	1.00	0.0	1.00	21.0	21.0	101.0	101.0		① わかめは水に戻しておく。
豆腐	10.00	0.0	10.00	210.0	210.0	1010.0	1010.0		② 豆腐は角切りにする。
白炒り胡麻	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		② 鍋に水を入れ、沸騰したらわかめを入れ、調味料を入れて煮立てる。
鶏ガラだし	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5		③ ひと煮立ちしたらごま油を加える。
水	120.0	0.0	120.0	2520.0	2520.0	12120.0	12120.0		④ 器によそい、いりごまを散らして完成
ごま油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
薄口醤油	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
胡椒	0.01	0.0	0.01	0.2	0.2	1.0	1.0		

料理名 フローズンベリーヨーグルト

Cフォーラム 3班

実習日： 6月 25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)		
ヨーグルト	40.0	0.0	40.0	840.0	840.0	4040.0	4040.0		① ヨーグルトにジャム、砂糖を加え混ぜる。
砂糖	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		② グラスの中に注ぎ入れる
ブルーベリージャム	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		③ 固まったらミントとミックスベリーを乗せて完成
ラズベリー	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
ブルベリー	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
いちご	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
ミント	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		