

料理名 魯肉飯

フォーラム 班
実習日： 月 日

食品名	1人分		10.5 人分(試作)		51 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	80.0	0.0	80.0	840.0	840.0	4080.0	4080.0	洗米、浸漬	① 米は研いでざるに上げて浸漬させる。 ② 炊く。 ① タケノコとしいたけを角切りにする。 ② 生姜をみじん切りにする。 ③ 豚肉を1.5cm幅の拍子木切りにする。 ④ 豚肉を下茹でする。ザルに上げ水気を切る。 ⑤ 鍋にごま油を入れ、豚肉を炒める。 ⑥ ①と②を加えて炒める。 ⑦ 調味料を加えて煮込む。 ⑧ 卵を茹でて、氷水に入れ冷ます。冷めたら殻を剥いて縦長になるよう半分に切る。 ⑨ チンゲン菜を茹で、水気を絞る。 ⑩ チンゲン菜の根を落とす。 ⑪ 器にご飯を盛り、上に肉を乗せ、チンゲン菜と茹で卵を添える。
水	120.0	0.0	120.0	1260.0	1260.0	6120.0	6120.0		
豚バラ	65.0	0.0	65.0	682.5	682.5	3315.0	3315.0	拍子木切り	
タケノコ水煮	30.0	0.0	30.0	315.0	315.0	1530.0	1530.0	角切り	
しいたけ	10.0	20.0	12.5	105.0	131.3	510.0	637.5	角切り	
生姜	2.0	20.0	2.5	21.0	26.3	102.0	127.5	みじん切り	
ごま油	1.5	0.0	1.5	15.8	15.8	76.5	76.5		
酒	10.0	0.0	10.0	105.0	105.0	510.0	510.0		
醤油	3.0	0.0	3.0	31.5	31.5	153.0	153.0		
みりん	2.0	0.0	2.0	21.0	21.0	102.0	102.0		
砂糖	2.0	0.0	2.0	21.0	21.0	102.0	102.0		
オイスターソース	1.5	0.0	1.5	15.8	15.8	76.5	76.5		
五香粉	0.5	0.0	0.5	5.3	5.3	25.5	25.5		
チンゲン菜	20.0	15.0	23.5	210.0	247.1	1020.0	1200.0	根を落とす	
卵	25.0	14.0	29.1	262.5	305.2	1275.0	1482.6	茹で卵にする	

料理名 天津飯

フォーラム 班
実習日： 月 日

食品名	1人分			10.5 人分(試作)		51 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	80.0	0.0	80.0	840.0	840.0	4080.0	4080.0	洗米、浸漬	① 米は研いでざるに上げて浸漬させる。
水	120.0	0.0	120.0	1260.0	1260.0	6120.0	6120.0		
卵	75.0	14.0	87.2	787.5	915.7	3825.0	4447.7		③ 卵をよく溶く。
カニカマ	5.0	0.0	5.0	52.5	52.5	255.0	255.0	割く	④ カニカマは手で割く。しいたけは薄切り、人参は千切り、白ネギは斜め薄切りにする。
しいたけ	5.0	20.0	6.3	52.5	65.6	255.0	318.8	薄切り	⑤ 卵に具と塩・胡椒を加えて混ぜる。
人参	5.0	10.0	5.6	52.5	58.3	255.0	283.3	千切り	⑥ フライパンにごま油をひいて⑤を焼く。
白ネギ	5.0	40.0	8.3	52.5	87.5	255.0	425.0	斜め薄切り	
塩	0.2	0.0	0.2	2.1	2.1	10.2	10.2		⑧ あんの具を鍋に合わせ、火にかけ絶えずかき混ぜる。
胡椒	0.01	0.0	0.01	0.11	0.11	0.51	0.51		
ごま油	2.0	0.0	2.0	21.0	21.0	102.0	102.0		⑨ 器にご飯を盛り、卵を乗せてあんをかける。
水	120.0	0.0	120.0	1260.0	1260.0	6120.0	6120.0		⑩ チンゲン菜、クコの実を添える。
醤油	4.0	0.0	4.0	42.0	42.0	204.0	204.0		
砂糖	3.0	0.0	3.0	31.5	31.5	153.0	153.0		
鶏ガラ顆粒	1.0	0.0	1.0	10.5	10.5	51.0	51.0		
片栗粉	1.0	0.0	1.0	10.5	10.5	51.0	51.0		
チンゲン菜	20.0	14.0	23.3	210.0	244.2	1020.0	1186.0	根を落とす	
クコの実	0.5	0.0	0.5	5.3	5.3	25.5	25.5	水に漬ける	

料理名 蘿蔔湯(ルオポータン)

フォーラム 班

実習日： 月 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)		
水	150.0	0.0	150.0	3150.0	3150.0	15150.0	15150.0		① 大根は大きめの乱切り、きゃべつはざく切りにする。生姜はみじん切りにする。 ③ 鱈は解凍してほぐす。 ③ 鍋に湯を沸かし、鶏ガラ、酒、大根をいれる。 ④ 大根が軟らかくなったら鱈とキャベツ、生姜を加える。
大根	50.0	15.0	58.8	1050.0	1235.3	5050.0	5941.2	乱切り	
キャベツ	20.0	15.0	23.5	420.0	494.1	2020.0	2376.5	ざく切り	
鱈	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0	ほぐす	
生姜	2.0	20.0	2.5	42.0	52.5	202.0	252.5	みじん切り	
鶏ガラ顆粒	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5		
酒	3.0	0.0	3	63.0	63.0	303.0	303.0		

料理名 もやしと人参のナムル

フォーラム 班

実習日： 月 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)		
緑豆もやし	30.0	2.0	31	630.0	642.9	3030.0	3091.8	洗う	① もやしは洗う。 ② 人参は皮を剥いて千切りにする。 ③ もやしとにんじんを茹でる。丘冷ましする。 (人参はもやしより長めに茹でる。) ④ ③と調味料を合わせる。 ⑤ 器に盛る。
人参	15.0	10.0	16.7	315.0	350.0	1515.0	1683.3	千切り	
醤油	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5		
砂糖	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
鶏ガラだし	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
ごま油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		

料理名 豆花

フォーラム 班
実習日： 月 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)			
豆乳	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0	ふやかしておく	① ゼラチンを分量外の少量の水でふやかしておく。 ② 豆乳を熱し、①を加えてよく溶かす。完全に溶けたら冷やし固める。 ③ 鍋に湯を沸かし、タピオカを加えて一時間ほど茹でる。 ④ 茹で汁をこぼさないようにタピオカをザルにあげる。 ⑤ タピオカを鍋に戻す。砂糖と残しておいた煮汁1500mlを加えて火にかけ、沸騰後3~4分煮詰める。 ⑥ 小豆を炊く。 ⑦ きび砂糖と水を鍋に合わせ、沸騰させないように砂糖を溶かしてシロップを作る。 ⑧ 器に②を盛り、タピオカ、あずき、みかんを乗せてシロップをかける。 ※タピオカは盛る前に煮汁と分けておく。	
ゼラチン	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0			
タピオカ	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0			
砂糖	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0			
あずき	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0			
水	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0			
砂糖	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0			
塩	0.05	0.0	0.05	1.05	1.05	5.05	5.05			
みかん缶詰	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0			シロップを切る
きび砂糖	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0			
水	18.0	0.0	18.0	378.0	378.0	1818.0	1818.0			