

料理名 冷やしカレーうどん

Cフォーラム 4班

実習日： 7月 9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)		
うどん	200.0	0.0	200.0	4200.0	4200.0	20200.0	20200.0		① だしと一緒に豚バラ、ねぎの青い部分を入れて煮る。 ② カレールー、めんつゆを入れ、片栗粉でとろみをつけたら、冷やす。 ③ ミニトマトは半分に切る。オクラは軽く茹で、冷やす。紫玉ねぎと長ネギは薄くスライスし、冷やす。 ④ 卵を10分茹でる。冷やす。 ⑤ うどんを茹で、氷水にとる。 ⑥ 卵は半分に、オクラは縦半分に切る。 ⑦ 麺・具と汁を別々に盛り付けて完成。
豚バラ	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
だし汁	120.0	0.0	120.0	2520.0	2520.0	12120.0	12120.0		
カレールー	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
めんつゆ									
だし汁	120.0	0.0	120.0	2520.0	2520.0	12120.0	12120.0		
しょうゆ	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0		
砂糖	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
片栗粉	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5		
ながねぎ	8.0	40.0	13.3	168.0	280.0	808.0	1346.7		
おくら	10.0	15.0	11.8	210.0	247.1	1010.0	1188.2		
ミニトマト	15.0	2.0	15.3	315.0	321.4	1515.0	1545.9	1人二個	
紫玉ねぎ	6.0	6.0	6.4	126.0	134.0	606.0	644.7		
茹で卵	25.0	11.0	28.1	525.0	589.9	2525.0	2837.1	1人半個	

料理名 天ぷら

Cフォーラム 4班

実習日： 7月 9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)		
鶏むね肉	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0	① なすは縦に切り、扇状に切る。 ② かぼちゃは薄切りにする。 ③ 鶏むね肉は、細長く伸ばして1人2個。 ④ 薄力粉と水を混ぜ、衣を作る。 ⑤ 食材に衣をつけ、170℃の油で揚げる。 ⑥ 盛り付け。抹茶塩は別に盛る。	
なす	25.0	10.0	27.8	525.0	583.3	2525.0	2805.6		
かぼちゃ	15.0	10.0	16.7	315.0	350.0	1515.0	1683.3		
ししとう	4.0	10.0	4.4	84.0	93.3	404.0	448.9		
薄力粉	22.0	0.0	22.0	462.0	462.0	2222.0	2222.0		
水	12.0	0.0	12.0	252.0	252.0	1212.0	1212.0		
塩	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		
抹茶	0.05	0.00	0.05	1.05	1.05	5.05	5.05		
揚げ油	15.0	0.0	15.0	315.0	315.0	1515.0	1515.0		

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)		
長芋	40.0	10.0	44.4	840.0	933.3	4040.0	4488.9		① 長芋は皮をむき、太めの千切りにする。 ② 長芋を調味料とあえる。 ③ 皿に盛り、海苔と白ごまを振りかける。
のり	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
薄口醤油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
ごま	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
みりん	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		

