



料理名 塩だれキャベツ

Dフォーラム 4 班

実習日： 7 月 17 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)		
キャベツ	35.0	15.0	41.2	735.0	864.7	3535.0	4158.8	千切り	① キャベツ、きゅうりを切って塩もみする。 ② 出た水を切る。 ③ 酒はアルコールを飛ばし、他の調味料を合わせて一度煮立たせる ④ 盛り付け ⑤ 完成
きゅうり	15.0	2.0	15.3	315.0	321.4	1515.0	1545.9	千切り	
酒	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
砂糖	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
レモン汁	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
顆粒中華だし	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
おろしにんにく	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
いりごま	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
黒コショウ	0.05	0.0	0.1	1.1	1.1	5.1	5.1		
ゴマ油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		

料理名 茄子とピーマンの煮びたし

Dフォーラム 4班

実習日： 7 月 17 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)		
ピーマン	10.0	15.0	11.8	210.0	247.1	1010.0	1188.2	斜めに切る	① ピーマン、なすを切る ② なすをスチコン(スチーム)で8~10分蒸す ③ しょうがをする ④ 調味料を合わせて混ぜ、漬けておく ⑤ 盛り付け ⑥ 完成
なす	50.0	10.0	55.6	1050.0	1166.7	5050.0	5611.1	手でさく	
ゴマ油	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
かつお節	0.4	0.0	0.4	8.4	8.4	40.4	40.4		
だし汁	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0		
砂糖	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
しょうゆ	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
しょうが	1.5	20.0	1.9	31.5	39.4	151.5	189.4	する	

料理名 オレンジパフェ

Dフォーラム 4班

実習日： 7 月 17 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	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0	混ぜる	① オレンジジュースを60度まで温める。 ② 水でふやかしたゼラチンを①に加え、溶かす。 ③ 溶けたらバットに移してプラスチックラーで冷やす。 ④ コーンフレーク→ヨーグルト→オレンジゼリー→アイスの順に盛り付け、 上にみかんを2つを盛り付ける。 ⑤ 完成
砂糖	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
オレンジジュース	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0		
ゼラチン	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
水	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0		
コーンフレーク	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
みかん(缶詰)	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0		
アイスクリーム	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0		