

ターメリックライス

料理名

A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)		
精白米	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0	① 精白米を炊く際に、ターメリックとバターを入れ、炊けたら攪拌する。	
水	96.0	0.0	96.0	2016.0	2016.0	9696.0	9696.0		
ターメリック	0.2	0.0	0.2	3.2	3.2	15.2	15.2		
バター	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		

ミラノ風ドリア

料理名

A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(%)	純使用量(g)	総使用量(g)	純使用量(g)	総使用量(g)		
〈ミートソース〉								
合い挽き肉	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0	① 玉ねぎをみじん切りにする。 ② サラダ油を熱したフライパンで玉ねぎを炒め、しんなりしたら合い挽き肉を加えて炒める。 挽き肉の色が変わったらカットトマト缶・水・コンソメ顆粒・おろしにんにく・塩・こしょうを加え混ぜ、沸騰したら ケチャップ・バルサミコ酢・砂糖を加えて時々混ぜながら20分(好みのとろみになるまで)煮る。 ④ フライパンに★を入れてとろみがつくまで弱火でかきまぜながら煮込む。 ⑤ 耐熱皿にごはん→ホワイトソース→中央にミートソースの順で流し入れる。 ⑥ 全体にチーズを振りかけ、その上にパン粉を散らし、スチームコンベクションで220℃で10分焼く。 ⑦ 仕上げに上からパセリを振りかけたら完成！
玉ねぎ	20.0	6.0	21.3	420.0	446.8	2020.0	2148.9	
サラダ油	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0	
トマト缶	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0	
水	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0	
コンソメ顆粒	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5	
おろしにんにく	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	
塩	0.05	0.0	0.05	1.05	1.05	5.05	5.05	
胡椒	0.02	0.0	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0	
ケチャップ	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0	
バルサミコ酢	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0	
砂糖	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0	
〈ホワイトソース〉								
★牛乳	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0	
★小麦粉	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0	
★バター	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0	
★コンソメ顆粒	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2	
パン粉	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	
ピザ用チーズ	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0	
パセリ	0.02	0.0	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0	

マルゲリータピザ

料理名

A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)		
強力粉	12.5	0.0	12.5	262.5	262.5	1262.5	1262.5	① ポウルに強力粉、薄力粉を入れて軽く混ぜ、中央にくぼみを作り、くぼみに砂糖とイーストを入れ、ぬるま湯を注ぐ。 ② イーストが溶けたら湯の中に塩、オリーブ油を加えて手で混ぜる。 ③ ポウルにオリーブオイル(分量外)を少量たらし、打ち粉をしながら生地をこね、なめらかにすればひとまとめにする。 ④ ポウルごとラップをかけ、35℃前後の温かい場所に置き、生地が2倍の大きさになるまで発酵させる。 ⑤ 鍋にAの材料を入れ、トマトソースを煮込む。 生地をこねて伸ばし、生地の上に⑤を塗り、チーズ、ブラックペッパー、 ⑥ オリーブオイルを回しかけ、スチコンでコンビモード200℃、0%で8分焼く。 ⑦ 焼きあがったらバジルを3枚散らす。 ピザ生地は丸型でお願いします！	
薄力粉	12.5	0.0	12.5	262.5	262.5	1262.5	1262.5		
砂糖	0.8	0.0	0.8	16.8	16.8	80.8	80.8		
ドライイースト	0.8	0.0	0.8	16.8	16.8	80.8	80.8		
ぬるま湯(30~40℃)	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
オリーブオイル	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
強力粉(打ち粉)	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
トマトの水煮缶	11.0	0.0	11.0	231.0	231.0	1111.0	1111.0		A
ニンニク	0.1	9.0	0.1	2.1	2.3	10.1	11.1		A(チューブ)
オリーブオイル	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	A	
砂糖	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2	A	
コンソメ	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3	A	
ピザ用チーズ	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
オリーブオイル	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
ブラックペッパー	0.1	0.0	0.1	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
バジル	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		

料理名

コーヒーゼリー

A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)		
砂糖	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0	A	① (下準備)ゼラチンは水でふやかしておく。 ① 鍋にAを入れて温める。 ② ふつつつしてきたらふやかしたゼラチンを入れよく混ぜ溶かす。 ③ ゼラチンが溶けたらバットに移しプラスチックラレーで冷やす。 ④ 鍋にBを入れて温める。 ⑤ 砂糖が溶けたらラム酒を加える。 ⑥ ゼリーが固まったらスプーンですくいグラスに入れ⑤をかける。 完成！
水	90.0	0.0	90.0	0.0	1890.0	0.0	9090.0	A	
コーヒー粉末	0.8	14.0	0.8	16.8	16.8	80.8	80.8	A	
ゼラチン	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0	ふやかす	
生クリーム	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0	B	
砂糖	3.0	0.0	3	63.0	63.0	303.0	303.0	B	
ラム酒	1.0	0.0	1	21.0	21.0	101.0	101.0		