

トマトパスタ

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	
	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)			
パスタ	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0	① ブロッコリーは茹でる。 ② 茄子は油で揚げる。 ③ 鍋にオリーブオイルとニンニクを熱して玉ねぎ、キャベツ、ベーコンを入れ、胡椒を入れて炒める。 ④ トマト缶を入れ、トマトの酸味が飛ぶまで炒める。 ⑤ 調味料を全て入れ、沸騰させる。 ⑥ スパゲッティを茹でる。 ⑦ お皿に盛り付けて、ソース・大葉・ブロッコリー・茄子を盛り付けて完成。	
トマト缶	100.0	0.0	100.0	2100.0	2100.0	10100.0	10100.0		
オリーブオイル	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		
玉ねぎ	30.0	6.0	31.9	630.0	670.2	3030.0	3223.4		薄切り
キャベツ	30.0	15.0	35.3	630.0	741.2	3030.0	3564.7		角切り
ベーコン	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
塩	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		
ニンニク	2.0	9.0	2.2	42.0	46.2	202.0	222.0		
こしょう	0.01	0.00	0.01	0.21	0.21	1.01	1.01		
だし汁	100.0	0.0	100.0	2100.0	2100.0	10100.0	10100.0		
薄口醤油	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		千切り
大葉	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
ブロッコリー	15.0	35.0	23.1	315.0	484.6	1515.0	2330.8		一口大
ナス	15.0	10.0	16.7	315.0	350.0	1515.0	1683.3		乱切り
油	4.2	0.0	4.2	88.2	88.2	424.2	424.2		なすの揚げ油
				0.0	0.0	0.0	0.0		

テリヤキチキン

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)		
鶏むね肉	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0	開いて人数分にカット	① 鶏むね肉に小麦粉を全体にまぶす。 ② 油をひいて鶏むね肉を焼く。 ③ 焼いている間にみりん、酒、砂糖、しょうゆを合わせて火にかける ④ お皿にレタスをひいて、パプリカを盛る。 ⑤ 焼けた肉を切って、盛る ⑥ 焼けた肉汁をたれに加え火にかける ⑦ タレを上からかけて完成
しょうゆ	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0		
みりん	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0		
酒	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		
小麦粉	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		
油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
黄パプリカ	4.0	9.0	4.4	84.0	92.3	404.0	444.0	スライス	
赤パプリカ	4.0	10.0	4.4	84.0	93.3	404.0	448.9	スライス	
レタス	15.0	2.0	15.3	315.0	321.4	1515.0	1545.9	ちぎり	

プリン

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)		
卵	22.0	14.0	25.6	462.0	537.2	2222.0	2583.7		① 卵をよく溶きグラニュー糖を加えよく混ぜる
牛乳	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0		② 鍋に牛乳をいれふつふつしたら①とよく混ぜる
グラニュー糖	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0	プリン用	③ グラニュー糖と水を鍋に入れて中火にかけ茶色くなるまで煮詰める
グラニュー糖	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0	カラメル用	④ 器に③のカラメルソースを入れそのあとに②を流し入れる
水	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		⑤ ④をホテルパンの上に乗せステコン85度で20分温める。ホテルパンでふたをする
バニラオイル	0.01	0.00	0.01	0.21	0.21	1.01	1.01		⑥ ⑤のホテルパンを取り出し、粗熱を取ってブラストチラーで冷ます
生クリーム	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		⑦ 生クリームを砂糖を入れて泡立てて、絞り、チェリーを盛り付ける。
砂糖	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
チェリー	12.0	0.0	12.0	252.0	252.0	1212.0	1212.0	1人一個	