

料理名

ロールパン

Aフォーラム 2班

実習日： 11月 6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)					
ロールパン	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0		① ② ③ ④ ⑤			
									アレルギー対応			有・無
									アレルギー食材	対応(除去/代替食材)	人数	使用量

料理名

じゃがいものポタージュスープ

Aフォーラム 2班

実習日： 11月 6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)		
玉ねぎ	25.0	10.0	27.8	525.0	583.3	2525.0	2805.6	薄切り さいの目切り みじん切り	① 野菜を切る ② バターとにんにくで玉ねぎを炒める。火が通ったらじゃがいもをさらに加える。 ③ 水を入れて煮込む。 ④ じゃがいもがしっかり煮込まれたら、牛乳を入れ、ミキサーにかける。 ⑤ コンソメ、塩で味を調べ、パセリを添える。
バター	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
じゃがいも	50.0	10.0	55.6	1050.0	1166.7	5050.0	5611.1		
水	40.0	0.0	40.0	840.0	840.0	4040.0	4040.0		
牛乳	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0		
コンソメ	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
塩	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		
パセリ	0.1	10.0	0.1	2.1	2.3	10.1	11.2		
にんにく	1.0	9.0	1.1	21.0	23.1	101.0	111.0		
アレルギー対応									有・無
アレルギー食材		対応(除去/代替食材)		人数		使用量			

鶏肉のトマト煮

料理名

Aフォーラム 2班

実習日： 11月 6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)		
鶏もも肉	100.0	0.0	100.0	2100.0	2100.0	10100.0	10100.0	一口大	① 肉と野菜を切る ② 肉はステコンで焼く。220℃15分ホットモード。 ③ にんじん、たまねぎ、しめじの順にニンニクとオリーブ油で炒める。かぼちゃを別で茹でる ④ 玉ねぎがしんなりしたら、トマトと大豆、水、調味料を入れ煮込む。十分に煮立ったら調味する。 ⑤
玉ねぎ	15.0	6.0	16.0	315.0	335.1	1515.0	1611.7	薄切り	
にんじん	15.0	10.0	16.7	315.0	350.0	1515.0	1683.3	いちょう切り	
しめじ	10.0	10.0	11.1	210.0	233.3	1010.0	1122.2	さく	
かぼちゃ	20.0	10.0	22.2	420.0	466.7	2020.0	2244.4	乱切り	
大豆	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
トマト缶	60.0	0.0	60.0	1260.0	1260.0	6060.0	6060.0		
水	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0		
コンソメ	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2	少々	
胡椒	0.01	0.0	0.01	0.21	0.21	1.01	1.01	少々	
赤ワイン	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
オリーブ油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
にんにく	2.0	9.0	2.2	42.0	46.2	202.0	222.0	みじん切り	
アレルギー対応									有・無
アレルギー食材		対応(除去/代替食材)		人数		使用量			
酒		キンソテーのトマトソー		1					
きのこ		キンソテーのトマトソー		1					

料理名

カラフルサラダ

Aフォーラム 2班

実習日： 11月 6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)		
レタス	15.0	2.0	15.3	315.0	321.4	1515.0	1545.9	ちぎる	① 野菜を切り、コーンに乗せる。 ② 混ぜたドレッシングを添える。 ③ ④ ⑤
きゅうり	15.0	2.0	15.3	315.0	321.4	1515.0	1545.9	斜め薄切り	
赤パプリカ	5.0	10.0	5.6	105.0	116.7	505.0	561.1	千切り	
コーン	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
酢	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
オリーブ油	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
塩	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		
黒コショウ	0.01	0.00	0.01	0.21	0.21	1.01	1.01		
アレルギー対応									
アレルギー食材		対応(除去/代替食材)		人数		使用量			
きゅうり		除去		1					

料理名

濃厚ミルクプリン

Aフォーラム 2班

実習日： 11月 6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)		
牛乳	65.0	0.0	65.0	1365.0	1365.0	6565.0	6565.0	2滴	① ゼラチンを水で溶かす。 ② 鍋に牛乳、砂糖を入れ沸騰直前まで温める①を入れる。 ③ バニラエッセンスを加えてよく混ぜ、容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。 ④ 生クリームにグラニュー糖を混ぜ、絞る。 ⑤ クリームの上にミントを乗せる。
コンデンスミルク	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		
ゼラチン	1.3	0.0	1.3	27.3	27.3	131.3	131.3		
バニラエッセンス	0.01	0.00	0.01	0.21	0.21	1.01	1.01		
生クリーム	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
砂糖	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		
ミント									
アレルギー対応									有・無
アレルギー食材		対応(除去/代替食材)		人数		使用量			
乳糖不耐症		桃ゼリー		6					