

料理名

ご飯

フォーラム B班

実習日： 10月 15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	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0		① 計量して洗米する ② 浸漬 ③ 炊く ④ 盛り付ける
水	96.0	0.0	96.0	2016.0	2016.0	9696.0	9696.0		
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			

料理名

田舎汁

フォーラム B班

実習日： 10月 15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)		
大根	15.0	15.0	17.6	315.0	370.6	1515.0	1782.4	(1)いちょう切り	① ごぼうを下茹でする ② ごま油を熱し、ごぼう、大根、人参を炒める ③ だし汁、里芋、えのき、白ねぎを加える ④ 調味料で味を調える
ごぼう	15.0	10.0	16.7	315.0	350.0	1515.0	1683.3	斜め薄切り	
えのき	15.0	15.0	17.6	315.0	370.6	1515.0	1782.4	軸をとり半分にする	
里芋(冷凍)	15.0	0.0	15.0	315.0	315.0	1515.0	1515.0	半分に切る	
白ねぎ	5.0	40.0	8.3	105.0	175.0	505.0	841.7	斜め薄切り	
薄口醤油	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0	(A)	
出し汁	150.0	0.0	150.0	3150.0	3150.0	15150.0	15150.0	(A)	
塩	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3	(A)	
ごま油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
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			

料理名 豆腐ハンバーグ

フォーラム B班

実習日： 10月 15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)		
鶏ひき肉	60.0	0.0	60.0	1260.0	1260.0	6060.0	6060.0		① 人参を3cmに切り、型抜く ② 人参とブロッコリーを鍋で茹でる ③ 卵を茹でて、半分に切る ④ ひき肉をボウルに入れてよく練る ⑤ ②に豆腐、食塩、片栗粉を加えよく練る ⑥ ①と水に戻したひじきを③に加えよく練る ⑦ 楕円形に成形する ⑧ スチコンで焼く【コンビ 180℃ 15分】 ⑨ (A)を混ぜ合わせタレを作る ⑩ 大根おろす ⑪ 焼きあがったら大葉、⑧、⑨を乗せる ⑫ ⑩をお皿に盛り付け(B)を付け合わせる
木綿豆腐	40.0	0.0	40.0	840.0	840.0	4040.0	4040.0	水切りしておく	
食塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
片栗粉	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
乾燥ひじき	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5	水で戻しておく	
にんじん	10.0	10.0	11.1	210.0	233.3	1010.0	1122.2		
大根	20.0	15.0	23.5	420.0	494.1	2020.0	2376.5		
大葉	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
レモン汁	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0	(A)	
穀物酢	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0	(A)	
だし	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0	(A)	
濃口醤油	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0	(A)	
ブロッコリー	15.0	35.0	23.1	315.0	484.6	1515.0	2330.8	(B)	
卵	25.0	11.0	28.1	525.0	589.9	2525.0	2837.1	(B)	
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			

料理名

かぼちゃサラダ

フォーラム B班

実習日： 10月 15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)		
かぼちゃ	50.0	10.0	55.6	1050.0	1166.7	5050.0	5611.1	5cm角に切る	① かぼちゃを1:2に切り分ける ② 1は皮をむかず5cm角に切る ③ 2は皮を切り、5cm角に切る ④ かぼちゃをスチコンで【100℃ 9分】 ⑤ 蒸した③をつぶす ⑥ ⑤に②を入れて、(A)をいれざっくり混ぜる ⑦ 玉ねぎをオニオンスライスにして⑥に加える ⑧ くるみを包丁で切る ⑨ くるみを上にまぶし、ミニトマトを添える
マヨネーズ	12.0	0.0	12.0	252.0	252.0	1212.0	1212.0	(A)	
塩	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3	(A)	
こしょう	0.03	0.0	0.0	0.6	0.6	3.0	3.0	(A)	
サニーレタス	5.0	6.0	5.3	105.0	111.7	505.0	537.2	ちぎる	
くるみ	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0	粗く刻む	
ミニトマト	7.0	2.0	7.1	147.0	150.0	707.0	721.4		
玉ねぎ	10.0	6.0	10.6	210.0	223.4	1010.0	1074.5		
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			

