

料理名 ご飯

フォーラム A班

実習日： 10月 16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 洗米する ② 浸漬する ③ 炊く			
水	110.0	0.0	110.0	2310.0	2310.0	11110.0	11110.0					
									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 すまし汁

フォーラム A班

実習日： 10月 16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)		
小ねぎ	2.0	10.0	2.2	42.0	46.7	202.0	224.4	小口切り	① ワカメを戻し長ネギと豆腐を切る ② 豆腐はスチコンで蒸す ③ お椀にワカメと豆腐を盛り付けておく ④ 出汁を沸かし、もやしと長ネギを加えひと煮たちさせる ⑤ 醤油とみりんを加え味を調える ⑥ 器に④を盛り付けて、上からいりごまをかける
ワカメ	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
豆腐	25.0	0.0	25.0	525.0	525.0	2525.0	2525.0	1.5cm角	
薄口醤油	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0		
みりん	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
出し汁	150.0	0.0	150.0	3150.0	3150.0	15150.0	15150.0		
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 サバの味噌煮

フォーラム A班

実習日： 10月 16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)		
さば	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0		① さばは、皮側に十文字の切れ込みを入れて酒を振りかける ② さばをスチコンで焼く(200℃で10分) ③ 調味料を合わせ煮詰める ④ ウォーマーにさばと煮汁、生姜を入れて煮る ⑤ 盛り付けて白髪ねぎを上のにせる * ネギは和風スープのネギも一緒に切る(千切りと小口切り) 白髪ねぎに使わない部分も小口切りにしスープに入れる
酒(さば用)	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
砂糖	9.0	0.0	9.0	189.0	189.0	909.0	909.0		
酒	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		
水	70.0	0.0	70.0	1470.0	1470.0	7070.0	7070.0		
豆味噌	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0		
生姜	3.0	20.0	3.8	63.0	78.8	303.0	378.8	すりおろす	
白ネギ	5.0	40.0	8.3	105.0	175.0	505.0	841.7	千切り	
濃口醤油	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 ポテトサラダ

フォーラム A班

実習日： 10月 16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)
じゃがいも	50.0	10.0	55.6	1050.0	1166.7	5050.0	5611.1	つぶす	① じゃがいもは皮をむかずに、人参は皮をむいて柔らかくなるまで茹でる ② じゃがいもは粗めにつぶす ③ きゅうりは輪切りにして塩(分量外)もみして水で洗ってしっかり切っておく ④ 玉ねぎは水にさらす ⑤ 野菜の水分をきる ⑥ 全てを混ぜ合わせる ⑦ 付け合わせのブロッコリーを茹でておく ⑧ 付け合わせのトマトを半分に切る ⑨ ⑥、⑦、⑧を器に盛り付ける
きゅうり	10.0	2.0	10.2	210.0	214.3	1010.0	1030.6	輪切り	
人参	10.0	10.0	11.1	210.0	233.3	1010.0	1122.2	いちょう切り	
玉ねぎ	10.0	6.0	10.6	210.0	223.4	1010.0	1074.5	薄切り	
ミニトマト	10.0	2.0	10.2	210.0	214.3	1010.0	1030.6		
ブロッコリー	8.0	35.0	12.3	168.0	258.5	808.0	1243.1	人房に切ってゆでる	
マヨネーズ	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		
こしょう	0.05	0.0	0.05	1.1	1.1	5.1	5.1		
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 焼きりんご

フォーラム A班

実習日： 10月 16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)					
りんご	60.0	15.0	70.6	1260.0	1482.4	6060.0	7129.4	12等分	① リンゴを12等分に切る ② 容器にりんごを並べバター、グラニュー糖を振りかける ③ オーブンで220℃で約15分焼く ④ シナモンをお好みでかける			
グラニュー糖	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0					
バター	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