

料理名：ご飯

C フォーラム 1班

実習日： 10月 22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)		
米	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0		① 米を研ぐ。 ② 炊飯器に①と水を入れて炊く
水	100.0	0.0	100.0	2100.0	2100.0	10100.0	10100.0		
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: 卵とわかめの中華スープ

C フォーラム 1班

実習日: 10月 22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)		
乾燥わかめ	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3	① わかめを水に入れ、5分程戻して水気を切る。 ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、にんじんを入れて中火で加熱。 ③ 水溶き片栗粉を入れ、卵を溶いて鍋に回し入れ、塩・胡椒を入れる。 ④ 戻したワカメを入れたカップにスープを注ぎ、白ごまを振りかけて完成。	
水	150.0	0.0	150.0	3150.0	3150.0	15150.0	15150.0		
にんじん	8.0	10.0	8.9	168.0	186.7	808.0	897.8		
鶏がらスープの素	1.2	0.0	1.2	25.2	25.2	121.2	121.2		
片栗粉	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
卵	12.0	14.0	14.0	252.0	293.0	1212.0	1409.3		
塩	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		
胡椒	0.02	0.0	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0		
白ごま	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
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: 鶏むね肉のチリソース

C フォーラム 1班

実習日: 10月 22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)		アレルギー対応		有・無	
鶏むね肉	100.0	0.0	100.0	2100.0	2100.0	10100.0	10100.0	みじん切り	① 鶏むね肉は1cm幅のそぎ切りにし、片栗粉を全体にまぶす。 ② ボウルに(A)を入れ、混ぜ合わせる。 ③ ①を油で揚げる ④ 中火で熱したフライパンにごま油をひき、(B)を入れて香りが出るまで炒める。 ④に②の調味料を入れて中火で加熱してひと煮立ちさせる。とろみがついたらみじん切りの長ねぎを入れ、全体になじんだら鍋を火から下ろす。 ⑤ りんご酢を加えて混ぜ合わせる。 ⑥ 揚げた③と⑤をボウルで混ぜ合わせる。 ⑦ 器に盛り付け、茹でたサニーレタスを添えて完成。			
片栗粉	9.0	0.0	9.0	189.0	189.0	909.0	909.0					
サラダ油	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0					
(A)水	7.5	0.0	7.5	157.5	157.5	757.5	757.5					
(A)ケチャップ	18.0	0.0	18.0	378.0	378.0	1818.0	1818.0					
(A)料理酒	7.5	0.0	7.5	157.5	157.5	757.5	757.5					
(A)醤油	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0					
(A)砂糖	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5					
(A)鶏がらスープの素	0.6	0.0	0.6	12.6	12.6	60.6	60.6					
ごま油	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5					
(B)生姜	1.0	20.0	1.3	21.0	26.3	101.0	126.3					
(B)にんにく	1.0	9.0	1.1	21.0	23.1	101.0	111.0					
(B)豆板醤	1.3	0.0	1.3	27.3	27.3	131.3	131.3					
長ねぎ	10.0	40.0	16.7	210.0	350.0	1010.0	1683.3					
サニーレタス	10.0	6.0	10.6	210.0	223.4	1010.0	1074.5					
									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: ブロッコリーとトマトの甘酢和え

C フォーラム 1班

実習日: 10月 22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)		
ブロッコリー	30.0	35.0	46.2	630.0	969.2	3030.0	4661.5	一口大	① ブロッコリーは茹で、トマトは一口大に切る。 ② 容器に(A)を入れて混ぜ、①を加えて和える。
トマト	20.0	3.0	20.6	420.0	433.0	2020.0	2082.5		
(A) 酢	7.0	0.0	7.0	147.0	147.0	707.0	707.0		
(A) 砂糖	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
(A) ごま油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
(A) 白ごま	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
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: 杏仁豆腐

C フォーラム 1班

実習日: 10月 22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)		
クコの実	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5	1人3個	① ポウルにクコの実、水を入れ10分ほど浸して戻す。 ② 水に粉ゼラチンをふり入れ、10分程おいてふやかす。 ③ 小鍋に杏仁霜と砂糖を入れ、牛乳を2回に分け入れ、都度ゴムベラで混ぜ合わせる。 ④ 耐熱性のヘラで混ぜながら中火にかけ、沸騰直前まで温まったら火から下ろす。 ⑤ ②を入れ溶かし、容器に移してブラストチラーで冷やし固める。 ⑥ 固まったら水気を切った1とみかんをトッピングして完成。
粉ゼラチン	1.6	0.0	1.6	33.6	33.6	161.6	161.6		
水(ふやかす用)	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
杏仁霜	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		
砂糖	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0		
牛乳	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0		
みかん(缶詰)	15.0	0.0	15.0	315.0	315.0	1515.0	1515.0		
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			