

料理名

ご飯

Dフォーラム 1班

実習日： 10月 23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 米を洗い、水切りする。 ② 分量の水を入れて30分間浸漬させ、炊飯する。 ③ 炊きあがってから10分間蒸らす。 ④ 保温ジャーに移す。
水	110.0	0.0	100	2310.0	2100.0	11110.0	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

春雨スープ

Dフォーラム 1班

実習日： 10月 23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)		
春雨	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0	5cmに切る	① 醤油、ごま油、鶏がらだし、水を合わせる。 ② 春雨、人参、キャベツを切る。 ③ 切った具材を①と合わせ、茹でる。 ④ 提供する直前にいりごまをかけて、完成。
人参	5.0	10.0	5.6	105.0	116.7	505.0	561.1	短冊切り	
キャベツ	15.0	15.0	17.6	315.0	370.6	1515.0	1782.4	一口サイズのざく切り	
醤油	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
ごま油	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
白いりごま	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
鶏ガラ	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.1	101.0		
水	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			

油淋鶏

料理名

Dフォーラム 1班

実習日： 10月 23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	100.0	0.0	100.0	2100.0	2100.0	10100.0	10100.0	観音開き	① 皮目にフォークで数か所穴をあけてボウルに入れ、酒、醤油、おろしにんにく、おろししょうが、ごま油を加えて5分ほど置き、下味をつける。 ② ①に片栗粉と薄力粉を加え、まんべんなくまぶす。 ③ フライパンにサラダ油を引き、鶏肉に皮目から焦げ目をつける。 ④ 焦げ目がついた鶏肉を、スチコンで加熱する。 ⑤ みじん切りした長ねぎ、砂糖、酢、醤油、おろししょうが、ごま油を混ぜ合わせ、ねぎダレを作る。 ⑥ 鶏肉に火が通ったら取り出して2cm幅に切り、器に盛り付け、レタス、プチトマトを添え、ねぎダレをかける。				
酒	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0						
醤油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0						
おろしにんにく	0.5	9.0	0.5	10.5	11.5	50.5	55.5						にんにくをおろす
おろししょうが	0.5	20.0	0.6	10.5	13.1	50.5	63.1						しょうがをおろす
ごま油	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5						
薄力粉	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0						
片栗粉	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0						
サラダ油	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0						
長ねぎ	20.0	40.0	33.3	420.0	700.0	2020.0	3366.7						みじん切り
砂糖	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0						
酢	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0						
醤油	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0						
おろししょうが	0.5	20.0	0.6	10.5	13.1	50.5	63.1	しょうがをおろす					
ごま油	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5						
レタス	8.0	2.0	8.2	168.0	171.4	808.0	824.5						
プチトマト	12.0	2.0	12.2	252.0	257.1	1212.0	1236.7	半分に切る					
									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

かぼちゃの中華蒸し

Dフォーラム 1班

実習日： 10月 23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	扇形に切る	① かぼちゃを薄く、扇型に切る。 ② かぼちゃをスチコンで5分蒸す。 ③ 調味料を合わせてひと煮立ちしておく。 ④ 盛り付けて、ねぎと調味料をかける。
砂糖	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
顆粒中華だし	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
酒	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
小ねぎ	3.0	10.0	3.3	63.0	70.0	303.0	336.7		
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		酢醤油に変更		1人	酢：醤油				
					3：3				

料理名

みかんゼリー

Dフォーラム 1班

実習日： 10月 23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)		
ゼラチン	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	ふやかす ザルにあげる	① 熱湯にゼラチンと砂糖を入れて、溶けるまで混ぜ、最後にレモン汁を加える。 ② カップにみかんの果肉を入れて、①を入れる。 ③ プラストチラーで冷やし固める。
砂糖	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0		
みかんの缶詰め	20.0	0.0	20.0	420.0	420.0	2020.0	2020.0		
水	60.0	0.0	60.0	1260.0	1260.0	6060.0	6060.0		
レモン汁	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			