

料理名 キャベツスープ

Aフォーラム 3班

実習日： 12月 4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	23.0	6.0	24.5	483.0	513.0	2323.0	2471.3	一口サイズに切る				
キャベツ	15.0	15.0	17.6	315.0	370.6	1515.0	1782.4					
油	2.0	0.0	2.0	22.0	22.0	202.0	202.0					
固形コンソメ	1.2	0.0	1.2	25.2	25.2	121.2	121.2					
胡椒	0.01	0.0	0.01	0.2	0.2	1.0	1.0					
水	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0					
									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 煮込みハンバーグ

Aフォーラム 3班
実習日： 12月 4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)						
牛ひき肉	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0	みじん切り	① 肉、塩・胡椒を入れ、粘りが出るまで混ぜる。 ② 玉ねぎ、牛乳、パン粉、卵、小麦粉を入れて混ぜる。 ③ 形を整え、スチコンで焼く。 ④ 玉ねぎ、しめじをバターで炒め、しんなりしたらカットトマト、ソース、コンソメ、赤ワイン、水を入れる。 ⑤				
豚ひき肉	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0						
玉ねぎ	20.0	6.0	21.3	420.0	446.8	2020.0	2148.9						
卵	5.0	14.0	5.8	105.0	122.1	505.0	587.2						
パン粉	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0						
牛乳	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0						
塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2						
胡椒	0.01	0.0	0.01	0.2	0.2	1.0	1.0						
玉ねぎ(デミグラス)	20.0	6.0	21.3	420.0	446.8	2020.0	2148.9						薄切り(半月)
しめじ(デミグラス)	15.0	10.0	16.7	315.0	350.0	1515.0	1683.3						石づきを取る
カットトマト缶	15.0	0.0	15.0	315.0	315.0	1515.0	1515.0						
バター	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0						
小麦粉	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0						
デミグラスソース	15.0	0.0	15.0	315.0	315.0	1515.0	1515.0						
固形コンソメ	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0						
水	60.0	0.0	60.0	1260.0	1260.0	6060.0	6060.0						
赤ワイン	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0						
バルサミコ酢	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0						
バター	1.4	0.0	1.4	29.4	29.4	141.4	141.4						
塩	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1						
アレルギー対応									有				
アレルギー食材									対応(除去/代替食材)		人数	使用量	
アルコール									赤ワイン/ハンバーグステーキ		1	120	
きのこ類									しめじ/ハンバーグステーキ		1	120	

料理名 付け合わせ

Aフォーラム 3班
 実習日： 12月 4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	25.0	1.0	25.3	525.0	530.3	2525.0	2550.5		① じゃがいもを油で揚げる			
揚げ油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		② 人参を調味料で炒めグラッセする			
人参	15.0	3.0	15.5	315.0	324.7	1515.0	1561.9		③ ブロッコリーを茹でる			
砂糖	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0					
無塩バター	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5					
水	2.0	0.0	2	42.0	42.0	202.0	202.0					
塩	0.1	0.0	0	2.1	2.1	10.1	10.1					
ブロッコリー	15.0	35.0	23	315.0	484.6	1515.0	2330.8					
									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 ツナの洋風サラダ

Aフォーラム 3班

実習日： 12月 4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	10.0	2.0	10.2	210.0	214.3	1010.0	1030.6	ちぎる	① レタスを食べやすい大きさにちぎる。 ② かぼちゃはスチコンで火を通す。 ③ コーン、ツナをドレッシングで和える。 ④ ⑤
かぼちゃ	25.0	0.0	25.0	525.0	525.0	2525.0	2525.0	薄切り	
コーン	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	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
胡椒	0.01	0.0	0.01	0.21	0.21	1.01	1.01		
酢	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
はちみつ	0.5	0.0	0.5	10.7	10.7	51.5	51.5		
粒マスタード	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
ツナ	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0	油を切る	
玉ねぎ	5.0	6.0	5.3	105.0	111.7	505.0	537.2	薄切り	
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				

料理名 りんごゼリー

Aフォーラム 3班

実習日： 12月 4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)		
りんごジュース	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0	① ゼラチンをふやかす。 ② 器にみかんを盛る。 ③ 水とシロップを温め、ゼラチンを溶かして器に分けて冷やす。 ⑤	
粉ゼラチン	1.6	0.0	1.6	33.6	33.6	161.6	161.6		
水	70.0	0.0	70.0	1470.0	1470.0	7070.0	7070.0		
りんご	5.0	15.0	5.9	105.0	123.5	505.0	594.1		
グレナデン	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		
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						