

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	12.0	10.0	13.3	252.0	280.0	1212.0	1346.7	1.5cm 角切り	① 玉ねぎ、ジャガイモ、キャベツを切る ② オリーブ油をしき、にんにくで香づけを行い、玉ねぎが透き通るまで炒め、ジャガイモ、キャベツも加えて炒める ③ しんなりしてきたら大豆、トマト缶を加え混ぜる ④ 水、コンソメを加え煮立たせる ⑤ 塩・こしょうで調味する ⑥ パセリ散らす
玉ねぎ	20.0	10.0	22.2	420.0	466.7	2020.0	2244.4	薄切り	
キャベツ	10.0	10.0	11.1	210.0	233.3	1010.0	1122.2	1cm幅 切る	
オリーブ油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
大豆(水煮)	16.0	0.0	16.0	336.0	336.0	1616.0	1616.0		
トマト缶	35.0	0.0	35.0	735.0	735.0	3535.0	3535.0		
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		
塩	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
こしょう	0.02	0.0	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0		
パセリ	0.02	0.0	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0		
ニンニク	0.5	9.0	0.55	10.5	11.5	50.5	55.5		
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			

たらの香草チーズパン粉焼き

Bフォーラム 3班

実習日： 12 月 3 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)			
すけとうだら	70.0	0.0	70.0	1470.0	1470.0	7070.0	7070.0		① 白ワインでたらの臭み取りをする ② パン粉と(A)をよく混ぜ、ホテルパンへ広げる ③ スチコンで焼く【コンビ 200℃ 3分】 ④ かき混ぜて粗熱を取る ⑤ たらに塩、こしょう、水溶き小麦粉、焼きパン粉の順にまぶす ⑥ ホテルパンにたらを並べ、残ったパン粉をかける ⑦ スチコンで焼く【コンビ 0% 220℃ 13分】 ⑧ 盛り付ける	
白ワイン	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	たらの臭みとり		
パン粉	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0			
オリーブ油	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0	A		
乾燥バジル	0.02	0.0	0.02	0.42	0.42	2.02	2.02	A		
パルメザンチーズ	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0	A		
塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2			
こしょう	0.01	0.0	0.01	0.21	0.21	1.01	1.01			
小麦粉	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0	水適宜		
レモン	15.0	3.0	15.5	315.0	324.7	1515.0	1561.9	くし切り (1/8)		
サニーレタス	8.0	6.0	8.5	168.0	178.7	808.0	859.6	食べやすい大きさに		
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				

キャロットラペ

Bフォーラム 3班

実習日： 12 月 3 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)		
にんじん	35.0	10.0	38.9	735.0	816.7	3535.0	3927.8	千切り	① 人参を鍋でさっと茹でる ② くるみを粗く刻む ③ 人参、くるみ、(A)を混ぜる ④ 味がなじんだら盛り付ける
酢	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0	A	
オリーブ油	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5	A	
砂糖	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	A	
塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2	A	
黒こしょう	0.02	0.0	0.02	0.42	0.42	2.02	2.02	A	
くるみ(素焼き)	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
ディル	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
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				

フライドポテト

Bフォーラム 3班

実習日： 12 月 3 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)		
フライドポテト	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0		① 揚げる ② 塩をまぶす
塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
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						

ヨーグルトゼリー

Bフォーラム 3班

実習日： 12 月 3 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)		
ヨーグルト	60.0	0.0	60.0	1260.0	1260.0	6060.0	6060.0	常温に戻す	① 水にゼラチンを入れ吸水させる ② 牛乳を温めゼラチンを溶かす ③ ②にヨーグルト、砂糖加える ④ 器に入れ冷やし固める ⑤ ブルーベリージャムをかける
牛乳	16.0	0.0	16.0	336.0	336.0	1616.0	1616.0		
水	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0	ふやかす用	
ゼラチン	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5		
砂糖	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
ブルーベリー (冷凍)	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
砂糖(ジャム)	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
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			