

料理名 ごはん

Cフォーラム 2班

実習日： 11月 12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 米を研ぐ			
水	88.0	0.0	88.0	1848.0	1848.0	8888.0	8888.0		② 炊飯する			
									③			
									④			
									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 澄まし汁

Cフォーラム 2班

実習日： 11月 12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)		
だし	150.0	0.0	150.0	3150.0	3150.0	15150.0	15150.0		① だしを取る ② 豆腐を入れて調味料で味付け ③ 三つ葉とわかめをお椀に入れる ④ お椀に注ぐ ⑤
絹豆腐	35.0	0.0	35.0	735.0	735.0	3535.0	3535.0	1cm角	
みつば	2.0	10.0	2.2	42.0	46.7	202.0	224.4	1.5cm幅	
薄口醤油	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0		
塩	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		
みりん	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
乾燥ワカメ	0.8	0.0	0.8	16.8	16.8	80.8	80.8		
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				
絹豆腐(大豆)	豆腐の除去			1	0				

料理名 白身魚のホイル焼き

Cフォーラム 2班

実習日： 11月 12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)			
ホキ(切り身)	60.0	0.0	60.0	1260.0	1260.0	6060.0	6060.0	酒で洗う	① 材料を切る ② 調味料を合わせておく ③ アルミホイルに材料と合わせた②を入れ、包む ④ スチコンで焼く(180℃13-15分)	
酒	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0			
しめじ	20.0	10.0	22.2	420.0	466.7	2020.0	2244.4	石づきを切って割		
にんじん	13.0	10.0	14.4	273.0	303.3	1313.0	1458.9	千切り		
キャベツ	30.0	15.0	35.3	630.0	741.2	3030.0	3564.7	一口大		
玉ねぎ	10.0	6.0	10.6	210.0	223.4	1010.0	1074.5	薄切り		
小松菜	13.0	15.0	15.3	273.0	321.2	1313.0	1544.7	4cm幅		
米みそ	7.0	0.0	7.0	147.0	147.0	707.0	707.0			
砂糖	2.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0			
酒	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0			
無塩バター	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0			
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				
米味噌(大豆)		みそだれをポン酢に変更		1		11				

料理名 トマトと大葉の胡麻酢和え

Cフォーラム 2班

実習日： 11月 12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)					
トマト	50.0	3.0	51.5	1050.0	1082.5	5050.0	5206.2	一口大	① 材料を切る ② 調味料を合わせる ③ 材料とツナ、調味料を和える ④ ⑤			
大葉	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5	千切り				
すりごま	0.7	0.0	0.7	14.7	14.7	70.7	70.7					
酢	2.5	0.0	2.5	52.5	52.5	252.5	252.5					
砂糖	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0					
ツナ(油)	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0					
									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 スイートポテト

Cフォーラム 2班

実習日： 11月 12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)		
さつまいも	50.0	9.0	54.9	1050.0	1153.8	5050.0	5549.5		① さつまいもを焼く
有塩バター	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		② 皮を剥いて潰す
砂糖	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		③ 成形する
卵黄	0.5	14.0	0.6	10.5	35.0	50.5	58.7		④ スチコンで焼く(200°C5分)
みりん	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		⑤ パーナーで正面に焼き色をつける
<b>アレルギー対応</b>									有・無
アレルギー食材		対応(除去/代替食材)		人数		使用量			