

料理名

ご飯

Cフォーラム 3班

実習日： 11月 26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 洗米、浸漬 ② 炊く ③ 盛り付ける
水	88.0	0.0	88.0	1848.0	1848.0	8888.0	8888.0		
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			

かぼちゃの出し汁ポタージュ

料理名

Cフォーラム 3班

実習日： 11月 26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)		
出汁	70.0	0.0	70.0	1470.0	1470.0	7070.0	7070.0	皮を剥いて一口大	① かぼちゃをスチコンで加熱し柔らかくなったらマッシュする ② 出汁に味噌を溶きあわせ、かぼちゃと共にミキサーにかける ③ ②に豆乳を入れて混ぜる。 ④ パセリをふって完成
豆乳	20.0	0.0	20.0	420.0	420.0	2020.0	2020.0		
西洋かぼちゃ	60.0	10.0	66.7	1260.0	1400.0	6060.0	6733.3		
食塩	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		
パセリ 乾	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
西京味噌	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			
大豆		みそ汁に変更		1					

白身魚と厚揚げの野菜あんかけ

料理名

Cフォーラム 3班

実習日： 11月 26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	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0	半分に切る	① タラに片栗粉をまぶす。 タラとピーマンをフライヤーで揚げる。 ② スチコンで厚揚げを5分加熱する。 ③ 調味料Aは全て混ぜ合わせておく。 ④ 切った野菜を炒める。野菜がしんなりしたら混ぜ合わせた調味料Aを入れて一煮立ちさせ、水溶き片栗粉を入れる。 ⑤ タラと厚揚げを盛って餡をかける。その上にピーマンとパプリカを盛り付けて完成。
片栗粉	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0		
サラダ油	4.2	0.0	4.2	88.2	88.2	424.2	424.2		
厚揚げ	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0	12等分カット	
ピーマン	10.0	15.0	11.8	210.0	247.1	1010.0	1188.2	乱切り	
パプリカ	5.0	10.0	5.6	105.0	116.7	505.0	561.1	いちよう切り	
しめじ	10.0	10.0	11.1	210.0	233.3	1010.0	1122.2	食べやすい大きさに割く	
まいたけ	10.0	10.0	11.1	210.0	233.3	1010.0	1122.2	食べやすい大きさに割く	
玉ねぎ	30.0	10.0	33.3	630.0	700.0	3030.0	3366.7		
ごま油	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		
鶏がらスープの素	0.8	0.0	0.8	16.8	16.8	80.8	80.8	A	
みりん	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0	A	
砂糖	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	A	
しょうゆ	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0	A	
オイスターソース	2.5	0.0	2.5	52.5	52.5	252.5	252.5	A	
水	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0	A	
片栗粉	5.5	0.0	5.5	115.5	115.5	555.5	555.5	水溶き片栗粉	
水	5.5	0.0	5.5	115.5	115.5	555.5	555.5	水溶き片栗粉	

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
大豆	うずらに変更	1	

五目きんぴら

料理名

Cフォーラム 3班

実習日： 11月 26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	15.0	10.0	16.7	315.0	350.0	1515.0	1683.3	細切り	① フライパンにごま油を熱して、ごぼう・にんじん・しらたき・椎茸の順に入れて炒める。 ② Aを加えて少し火を弱め、さらに炒める。 ③ 黒胡椒で味を調整し、盛り付け後ごまをふりかけて完成
ごぼう	15.0	10.0	16.7	315.0	350.0	1515.0	1683.3	細切り	
しらたき	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0	食べやすい大きさに	
乾しいたけ	1.0	20.0	1.3	21.0	26.3	101.0	126.3	水に戻して薄切り	
ごま油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
料理酒	2.5	0.0	2.5	52.5	52.5	252.5	252.5	A	
砂糖	1.2	0.0	1.2	25.2	25.2	121.2	121.2	A	
醤油	2.6	0.0	2.6	54.6	54.6	262.6	262.6	A	
黒胡椒	0.02	0.0	0.02	0.42	0.42	2.02	2.02		
炒りごま	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

ミルクわらび餅

Cフォーラム 3班

実習日： 11月 26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)		
牛乳	60.0	0.0	60.0	1260.0	1260.0	6060.0	6060.0		① 鍋に牛乳、砂糖、わらびもち粉を入れてよく混ぜ合わせる。 弱火にかけて木べらで絶えずかき混ぜる。 ② 鍋底が見え始めたら、焦げ付かないように手早く混ぜ合わせて全体にひとまとまりになるまで練る。 ③ ②をラップを敷いたバットに入れてプラスチックラーで冷やす ④ ③を取り出して一口大に切る。 ⑤ 器に盛り付け、合わせたAをかけて仕上げる。
砂糖	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0		
わらび粉	16.0	0.0	16.0	336.0	336.0	1616.0	1616.0		
きな粉	1.0	0.0	1.0	21.0	16.8	101.0	101.0	A	
砂糖	0.8	0.0	0.8	16.8	0.0	80.8	80.8	A	
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			
乳		通常のわらび餅に変更		2					
大豆		きな粉除去		1					