

料理名 麦ごはん

Dフォーラム 3班

実習日： 11月 27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)		
米	72.0	0.0	72.0	1512.0	1512.0	7272.0	7272.0	① 洗米、浸漬(米重量1.1倍の水+押麦重量の二倍の水) ② 炊飯 ③ 炊きあがったら少し置き保温釜に移して混ぜる。	
押麦	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0		
水	116.0	0.0	116.0	2436.0	2436.0	11716.0	11716.0		

料理名 生姜汁

フォーラムD 3班

実習日： 11月 27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)		
鰹だし	150.0	0.0	150.0	3150.0	3150.0	15150.0	15150.0		① 回転釜にだし汁と大根としめじを入れ中火にかけひと煮立ちしたら火を弱め15分煮る。 ② 鶏ミンチに塩を加えてよく混ぜる。卵を加えてさらに混ぜ、鶏団子を作る。 ③ 鶏団子を釜に加えてさらに煮る。 ④ 小口に切ったねぎは流水に五分さらし、ざるにあげる。 ⑤ 調味料としぼった生姜汁を加え、味を調える。 ⑥ ねぎをのせて提供。
大根	40.0	10.0	44.4	840.0	933.3	4040.0	4488.9	乱切り	
しめじ	10.0	10.0	11.1	210.0	233.3	1010.0	1122.2	大きいのは裂く	
葉ねぎ	1.0	7.0	1.1	21.0	22.6	101.0	108.6	小口切り	
酒	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		
薄口醤油	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		
生姜(しぼり汁のみ)	2.0	20.0	2.5	42.0	52.5	202.0	252.5	すりおろす	
食塩	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		
鶏ミンチ	20.0	10.0	22.2	420.0	466.7	2020.0	2244.4	鶏団子(一人二個)	
卵	2.0	14.0	2.3	42.0	48.8	202.0	234.9		
塩	0.0	0.0	0.0	0.4	0.4	2.0	2.0		
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			
アルコール		酒→除去							

料理名 たらの野菜あんかけ

フォーラムD 3班

実習日： 11月 27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)		
スケソウダラ	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0	① 鱈の皮がずれないように切れ目を入れる ② タラの全体に塩と胡椒を全体にうっすらふりかける。その後片栗粉を全体に薄くまぶし余分な粉を落とす。 ③ 鍋に出汁、人参、玉ねぎをいれて火にかける。 ④ 調味料を加えて、味を調える ⑤ タラを揚げる。180℃で2～3分 ⑥ あんの鍋を火にかけ、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。 ⑦ 茹でた小松菜を添えて完成 ※中心温度は75℃くらい	
食塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
胡椒	0.0	0.0	0.0	0.4	0.4	2.0	2.0		
片栗粉	2.8	0.0	2.8	58.8	58.8	282.8	282.8		
油	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
人参	20.0	3.0	20.6	420.0	433.0	2020.0	2082.5		細切り
玉ねぎ	30.0	6.0	31.9	630.0	670.2	3030.0	3223.4		薄切り
小松菜	25.0	15.0	29.4	525.0	617.6	2525.0	2970.6		茹でて2cm幅
出汁	40.0	0.0	40.0	840.0	840.0	4040.0	4040.0		
酒	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0		
濃口醤油	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0		
みりん	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
片栗粉	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5		
水	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5		
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			
みりん		砂糖に変更		1					
酒		除去		1					

れんこんのおかか和え

フォーラム 班

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)		
れんこん(水煮)	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0	いちよう切り	① れんこんを縦に十字に切って切り口を下にし、薄切りにする。 ② 鍋にごま油と鷹の爪を入れて熱し、れんこん、こんにゃくを入れて表面が半透明になるまで中火で炒める。 ③ 出汁、みりん、しょうゆを加えて煮詰めて火を止める。 ④ かつお節を加えて混ぜる。 ⑤
こんにゃく	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
ごま油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
みりん	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5		
しょうゆ	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5		
かつお節	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
だし	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0		
タカの爪(輪)	0.03	0.0	0.03	0.63	0.63	3.03	3.03		
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			

フルーツ白玉

Dフォーラム 3班

実習日： 11月 27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)		
白玉粉	15.0	0.0	15.0	315.0	315.0	1515.0	1515.0		白玉粉に水を少しずつ加えていく。なめらかになって耳たぶくらいの固さになったら一口大に丸めて中心をくぼませる。白玉に使用する水の量は様子を見ながら追加する。 ② 沸騰したお湯に1を入れ、浮き上がってきたら2分ほど茹で、冷水に入れて冷やす。 ③ 白桃は3cm角に切る。 ④ シロップの材料の水、砂糖は耐熱ボウルに入れて1分程加熱して溶かし、粗熱が取れたらOK。 ⑤ みかん缶、白桃、さくらんぼ、あんこ、シロップをのせて完成。
水	45.0	0.0	45.0	945.0	945.0	4545.0	4545.0		
みかん缶	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0	二分の一くらい	
白桃缶	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0	3cm角	
さくらんぼ缶	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
水	25.0	0.0	25.0	525.0	525.0	2525.0	2525.0	シロップ	
砂糖	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0	シロップ	
レモン汁	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5	シロップ	
小豆	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0	あんこ	
砂糖	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0	あんこ	