

料理名 具だくさん汁

フォーラム 班

実習日： 1月 15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)		
人参	15.0	10.0	16.7	315.0	350.0	1515.0	1683.3	いちょう切り	① ネギを切る、里芋は大きければ切る ② 人参、大根を焦がさないように炒める ③ ②の鍋に解凍した里芋、調味料を入れ煮込む ④ 器に盛り付け、ねぎをのせる ⑤ ⑥
大根	15.0	10.0	16.7	315.0	350.0	1515.0	1683.3	いちょう切り	
冷凍里芋(SS)	25.0	0.0	25.0	525.0	525.0	2525.0	2525.0		
ごま油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
だし	150.0	0.0	150.0	3150.0	3150.0	15150.0	15150.0		
塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
醤油	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0		
みりん	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0		
小ねぎ	1.0	7.0	1.1	21.0	22.6	101.0	108.6	小口切り	
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				

料理名 小松菜の菜花和え

フォーラム 班

実習日： 1月 15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)		
小松菜	30.0	15.0	35.3	630.0	741.2	3030.0	3564.7	① 小松菜を茹でる ② 卵を炒り卵にする ③ ①に調味料を和え②を入れる ④ ⑤ ⑥
水								
卵	5.0	14.0	5.8	105.0	122.1	505.0	587.2	
ごま油	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2	
ごま	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5	
砂糖	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	
醤油	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		

料理名 ココアプリン

フォーラム 4班

実習日： 1月 15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	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0	ふやかす用	① 水にゼラチンを入れふやかす
ココアパウダー	1.3	0.0	1.3	27.3	27.3	131.3	131.3		② 牛乳、ココアパウダー、砂糖を鍋に入れ火にかける 沸騰させない
砂糖	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		③ 鍋にかき混ぜながら溶かしたゼラチンを混ぜ、溶け残りがなくなったら粗熱を取る
粉ゼラチン	0.6	0.0	0.6	12.6	12.6	60.6	60.6		④ カップに注ぎ冷蔵庫に入れる。表面の乾燥を防ぐためにラップをする
水	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		⑤
生クリーム	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		⑥
砂糖	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		
チョコレート	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		
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			