

炊き込みバターライス

料理名

Bフォーラム 4班

実習日： 1月 14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)		
こめ	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0	5mm角切り	① 赤パプリカを角切りにする
水	88.0	0.0	88.0	1848.0	1848.0	8888.0	8888.0		② 材料を全部入れ炊く
有塩バター	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		③
こしょう	0.03	0.0	0.03	0.6	0.6	3.0	3.0		④
スイートコーン	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		⑤
赤パプリカ	5.0	10.0	5.6	105.0	116.7	505.0	561.1		⑥
固形ブイヨン	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
<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			

鮭のシチュー風グラタン

料理名

Bフォーラム 4班

実習日： 1月 14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)		
鮭	40.0	0.0	40.0	840.0	840.0	4040.0	4040.0	ひと口大	① 野菜を切る ② ジャガイモ、ブロッコリー、人参を茹でる ③ 鮭をスチコンで焼く ④ バターと玉ねぎをいれ炒め、火が通ったら薄力粉を加える ⑤ 粉ぼさが無くなったら、牛乳を加え混ぜ合わせる ⑥ 皿に材料を分配しておく。(人参、ジャガイモ、ブロッコリー、鮭) ⑦ 皿に⑤を入れてチーズを上に乗せ、スチコンでチーズが溶けるまで様子を見ながら焼く ⑧
ジャガイモ	20.0	10.0	22.2	420.0	466.7	2020.0	2244.4	ひと口大	
ブロッコリー	10.0	35.0	15.4	210.0	323.1	1010.0	1553.8	皮・芽を取り5mm	
たまねぎ	10.0	6.0	10.6	210.0	223.4	1010.0	1074.5	薄切り	
にんじん	20.0	10.0	22.2	420.0	466.7	2020.0	2244.4	半月切り	
牛乳	55.0	0.0	55.0	1155.0	1155.0	5555.0	5555.0		
コンソメ	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
塩	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
無塩バター	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
薄力粉	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		
チーズ	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
<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			

料理名

マリネ

Bフォーラム 4班

実習日： 1月 14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)					
ミニトマト	10.0	3.0	10.3	210.0	216.5	1010.0	1041.2	少し切れ目を入れて湯むき	① トマトのへたを取り切り込みを入れ湯むきする ② 玉ねぎをすりおろして水にさらす(すりおろしが余ったらシチューに入れる) ③ ボウルにAとすりおろした玉ねぎを入れて混ぜる ④ 野菜を切る ⑤ 野菜をそれぞれドレッシングで混ぜる ⑥ 15分間冷やす ⑦ ⑧			
大根	10.0	10.0	11.1	210.0	233.3	1010.0	1122.2	さいの目切り				
きゅうり	10.0	2.0	10.2	210.0	214.3	1010.0	1030.6	角切り				
玉ねぎ	5.0	6.0	5.3	105.0	111.7	505.0	537.2	すりおろす				
オリーブオイル	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0	A				
酢	3.5	0.0	3.5	73.5	73.5	353.5	353.5	A				
レモン汁	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5	A				
塩	0.1	0.0	0.1	1.1	1.1	5.1	5.1	A				
こしょう	0.01	0.0	0.01	0.2	0.2	1.0	1.0	A				
砂糖	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5	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

スペイン風オムレツ

Bフォーラム 4班

実習日： 1月 14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)		
卵	25.0	14.0	29.1	525.0	610.5	2525.0	2936.0	溶く	① お湯を沸かしほうれん草を茹で、流水で洗い、水気を絞る ② 根元を切り落とし3cm幅に切る。ベーコンも切る ③ じゃがいもを茹で、ザルで水気を切る ④ 固形ブイヨンと塩を水(温かい)で溶かしておく ⑤ 卵と④を混ぜる ⑥ 重さを測って分ける。 ⑦ フライパンに流してかき混ぜ半熟にする ⑧ ひっくり返して、等分する。
ベーコン	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0	1cm角	
ほうれん草	10.0	10.0	11.1	210.0	233.3	1010.0	1122.2	1cm幅	
じゃがいも	10.0	10.0	11.1	210.0	233.3	1010.0	1122.2	薄切りの1cm幅(サ)	
固形ブイヨン	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
水	5.0	0.0	5.00	105.0	105.0	505.0	505.0	ブイヨン用	
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		
<b>アレルギー対応</b>									
アレルギー食材		対応(除去/代替食材)		人数		使用量			

料理名

いちごミルクゼリー

Bフォーラム 4班

実習日： 1月 14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)		
冷凍いちご	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0	① 水にゼラチンを入れふやかしておく ② イチゴ砂糖を鍋に入れ煮込みジャムにする。(粒はなくす) ③ 牛乳に砂糖を入れ沸騰直前まであたため、ボールに移す ④ ③を器に入れて盛り付ける ⑤ ハードチルで10分→ソフトチルで5分冷やす ⑥ ②のジャムとミントを乗せて完成 ⑦ ⑧	
砂糖	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
キュラソー	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		
牛乳	60.0	0.0	60.0	1260.0	1260.0	6060.0	6060.0		
砂糖	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
ゼラチン	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
水	7.0	0.0	7.0	147.0	147.0	707.0	707.0		
<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			