

料理名 ロールパン

Cフォーラム 4 班  
12月 17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)					
ロールパン	60.0	0.0	60.0	1260.0	1260.0	6060.0	6060.0		① ロールパンをオープン120℃で1分温める。			
									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 ミネストローネ

Cフォーラム 4班

実習日： 12月 17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)		
じゃがいも	20.0	10.0	22.2	420.0	466.7	2020.0	2244.4	1cm角	① 回転窯にオリーブオイルを熱しじゃがいも以外の野菜を炒める。 ② 野菜がしんなりしたら、水、トマト缶、ブイヨンを入れて煮込む。少し煮込んだらじゃがいもを入れる。 ③ 中火で10分ほどにて、塩・胡椒で味を整えて完成。 ④ 盛り付けた後に、パセリを散らす。
玉ねぎ	15.0	6.0	16.0	315.0	335.1	1515.0	1611.7	1cm角	
にんじん	15.0	10.0	16.7	315.0	350.0	1515.0	1683.3	1cm角	
キャベツ	20.0	15.0	23.5	420.0	494.1	2020.0	2376.5	1cm角	
オリーブオイル	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
水	100.0	0.0	100.0	2100.0	2100.0	10100.0	10100.0		
トマト缶	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0		
固形ブイヨン	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5		
食塩	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
胡椒	0.0	0.0	0.01	0.2	0.2	1.0	1.0		
パセリ	0.03	0.0	0.03	0.63	0.63	3.03	3.03		
バルサミコ酢	2.0	0.0	2	42.0	42.0	202.0	202.0		
<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 骨付きハニーマスタードチキン

Cフォーラム 4班

実習日： 12 月 17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)		
もも肉	80.0	30.0	114.3	1680.0	2400.0	8080.0	11542.9	① 肉に塩胡椒と酒で下味をつける。 ② 水分を軽くふきとり、米粉をはたく。 ③ 肉を並べて、オイルスプレーを吹きかける。 ④ ステコンで 220℃ で10分焼く。 ひっくり返してまた10分焼く。(8割ほど) ⑤ マスタード、醤油、はちみつを合わせたものを、④に塗る。 ⑥ 200℃ でさらに3分焼く。 ⑦ 仕上げに、ブラックペッパーを振り完成。	
食塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
胡椒	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
酒	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
米粉	3.5	0.0	3.5	73.5	73.5	353.5	353.5		
オイルスプレー	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
粒入りマスタード	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
濃口しょうゆ	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
はちみつ	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0		
黒こしょう	0.01	0.0	0.01	0.21	0.21	1.01	1.01		
<b>アレルギー対応</b>									
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 ツリーサラダ

Cフォーラム 4班

実習日: 12月 17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)		
黄パプリカ	10.0	10.0	11.1	210.0	233.3	1010.0	1122.2	星型/細かく切る	① パプリカを人数分、星の型でくりぬく。くりぬいた残りは、細かく切る。 ② ブロッコリー、かぶ、サラダ菜は一口大。トマトは、半分に切る。 ③ ブロッコリーとかぶはそれぞれ茹で、水で冷やす。 ④ オリーブオイル、酢、砂糖、塩、胡椒混ぜ合わせておく。 ⑤ 星型のパプリカ以外の野菜と④を合わせる。 ⑥ お皿に盛り付けて、星型のパプリカを上に乗せる。
ブロッコリー	10.0	35.0	15.4	210.0	323.1	1010.0	1553.8	一口大	
カブ	10.0	15.0	11.8	210.0	247.1	1010.0	1188.2	一口大	
ミニトマト	18.0	3.0	18.6	378.0	389.7	1818.0	1874.2		
リーフレタス	10.0	6.0	10.6	210.0	223.4	1010.0	1074.5		
オリーブオイル	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0	ドレッシング	
酢	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0	ドレッシング	
砂糖	1.6	0.0	1.6	33.6	33.6	161.6	161.6	ドレッシング	
食塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2	ドレッシング	
こしょう	0.02	0.0	0.02	0.42	0.42	2.02	2.02	ドレッシング	
<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 ヨウルトウルツトウ

Cフォーラム 4班

実習日: 12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)		
冷凍パイ生地	20.0	0.0	20.0	420.0	420.0	2020.0	2020.0		① 冷凍パイシートを6等分に切る。 ② 四隅に切り込みを入れる。 ③ 真ん中にジャムをおく。 ④ パイの端を中心に向かって織り込む。 ⑤ 卵黄を塗って、180℃に熱したオーブンで20分焼く。 ⑥ 粉糖を振り掛けて完成。
いちごジャム	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
卵黄	1.0	70.0	3.3	21.0	70.0	101.0	336.7		
粉砂糖	0.1	0.0	0.1	1.1	1.1	5.1	5.1		
<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			