

ガーリックライス

料理名

Dフォーラム 4班

実習日： 12 月 18 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	70.0	0.0	70.0	1470.0	1470.0	7070.0	7070.0	みじん切り	① 米を洗い、水切りする ② にんにくはみじん切り ③ 洗った米に、水、みじん切りのにんにく、薄口醤油、塩、胡椒、コンソメ顆粒、オリーブオイルを入れて炊く ④ 炊きあがったらよく混ぜ 盛り付けた後にパセリを一振りかける
水	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0		
にんにく	1.5	9.0	1.6	31.5	34.6	151.5	166.5		
薄口醤油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
塩	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
こしょう	0.02	0.0	0.02	0.42	0.42	2.02	2.02		
コンソメ顆粒	0.20	0.0	0.20	4.20	4.20	20.20	20.20		
オリーブオイル	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
乾燥パセリ	0.02	0.00	0.02	0.42	0.42	2.02	2.02		
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			

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)		
薄力粉	15.0	0.0	15.0	315.0	315.0	1515.0	1515.0	振るっておく	① バターは常温に戻す(細かくカット) 粉・バター・水を混ぜ合わせる ② 101等分にして器の大きさに伸ばす。 ③ 鱈に酒を振りかけスチコンで蒸し焼きにする。 ④ 鍋に油を引いて玉ねぎとにんにくに塩・コショウをして軽く炒める。 ⑤ 水とトマト缶を加え、沸騰したらしめじと大豆、じゃがいも、コンソメを入れ煮込む。 ⑥ 器に③の焼いた鱈と⑤のトマトソースを入れて②のパイ生地を被せ、溶き卵を塗る。 ⑦ 200℃に予熱したオーブンで5～10分焼く。		
強力粉	15.0	0.0	15.0	315.0	315.0	1515.0	1515.0	振るっておく			
無塩バター	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0	常温に戻す			
水	適量	適量	適量	適量	適量	適量	適量				
たら	60.0	0.0	60.0	1260.0	1260.0	6060.0	6060.0				
酒	1.5	0.0	1.0	31.5	31.5	151.5	151.5				
玉ねぎ	10.0	6.0	10.6	210.0	223.4	1010.0	1074.5	薄切り			
にんにく	2.0	9.0	2.2	42.0	46.2	202.0	222.0	すりおろし			
オリーブ油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0				
ぶなしめじ	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0				
じゃがいも	20.0	10.0	22.2	420.0	466.7	2020.0	2244.4	1.5cm角			
大豆(水煮)	15.0	0.0	15.0	315.0	315.0	1515.0	1515.0				
トマト缶(ホール)	45.0	0.0	45.0	945.0	945.0	4545.0	4545.0				
水	70.0	0.0	70.0	1470.0	1470.0	7070.0	7070.0				
コンソメ顆粒	2.3	0.0	2.3	48.3	48.3	232.3	232.3				
塩	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3				
コショウ	0.02	0.0	0.02	0.42	0.42	2.02	2.02				
卵	3.5	14.0	4.1	73.5	85.5	353.5	411.0	溶き卵(塗る用)			
								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
								小麦粉	チーズ	1	
								アルコール	タラ別焼き	1	
								アルコール	冷凍パイシート	1	
								きのこ	入れる前に1人前とる	1	

料理名 バーニャカウダ

D フォーラム 4 班

実習日： 12 月 18 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)		
きゅうり	15.0	2.0	15.3	315.0	321.4	1515.0	1545.9	スティック状 (5cm程度)	① ブロッコリーは茹でて、かぼちゃはスチコンで蒸す ② 鍋に牛乳、にんにくを入れて弱火で熱する。 ③ にんにくが柔らかくなったらアンチョビを加える。 ④ 最後にオリーブオイルを入れ加熱する。最後にコーンスターチを入れてとろみをつける ⑤ 野菜をプレートに並べて、アンチョビソースはガラス皿に人数分分けて入れる
大根	10.0	10.0	11.1	210.0	233.3	1010.0	1122.2	スティック状 (5cm程度)	
にんじん	5.0	10.0	5.6	105.0	116.7	505.0	561.1	スティック状 (5cm程度)	
ブロッコリー	10.0	35.0	15.4	210.0	323.1	1010.0	1553.8	1口サイズ	
かぼちゃ	15.0	10.0	16.7	315.0	350.0	1515.0	1683.3	薄切り	
トマト	15.0	2.0	15.3	315.0	321.4	1515.0	1545.9	くし形	
にんにく	1.0	9.0	1.1	21.0	23.1	101.0	111.0	みじん切り	
アンチョビ	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0	細かく潰す	
コーンスターチ	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
オリーブ油	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0		
牛乳	15.0	0.0	15.0	315.0	315.0	1515.0	1515.0		
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			
きゅうり		除去		1					

料理名 イチゴミルクプリン

D フォーラム 4 班

実習日： 12 月 18 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	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0		① 鍋に牛乳、砂糖を入れて沸騰させないように温める。 ゼラチンを入れて溶かし粗熱を取る ② (A)を加えて、こす。器に入れてブラストチラーで固める。 ③ いちごを人数分にカットする ④ 上に生クリームといちごを乗せる。 ⑤ チャービルを乗せる。
砂糖	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
ゼラチン	1.2	0.0	1.2	25.2	25.2	121.2	121.2		
水	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0	ふやかす用	
ヨーグルト	12.0	0.0	12.0	252.0	252.0	1212.0	1212.0	(A)	
バニラエッセンス	0.01	0.0	0.01	0.21	0.21	1.01	1.01	(A)	
イチゴジャム	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0	(A)	
いちご	5.0	2.0	5.1	105.0	107.1	505.0	515.3	1/4個 /人	
チャービル	0.1	2.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.3		
生クリーム	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
砂糖	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
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				
牛乳		イチゴゼリー		5					