

実習日		実習目標 (個人)										盛りつけ図						
/ ()		(全体) 白飯の加水量、炊きあがり倍率を知って炊飯しよう。汁物の適度な塩分%を知ろう。																
①	主食・主菜・副菜 副々菜・汁物の区分	実習献立	手順	実習ポイント				基礎	料検									
				米の種類、でんぷんの糊化と老化、炊飯の仕方、加水量	卵のかたまる温度(熱凝固性)、卵料理とその希釈割合	野菜の色彩と加熱調理、野菜の色良く茹でるポイント、しょうゆ洗い	汁物の適度な塩分、汁物の塩分%、代表的なみその種類と塩分			p66	p169、170							
②		厚焼き卵(大根おろし添え)	p19	卵のかたまる温度(熱凝固性)、卵料理とその希釈割合				p79	p183									
③		ほうれん草のお浸し	基礎p39	野菜の色彩と加熱調理、野菜の色良く茹でるポイント、しょうゆ洗い				p39	p189、190									
④		油揚げと小ねぎのみそ汁	p35	汁物の適度な塩分、汁物の塩分%、代表的なみその種類と塩分				p70	p204									
料理名	食品名	↓成分表で調べるときは、こちらを参照	1人分		人分				備考(調味%など)	食品番号	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミンB1	レチノール 活性当量 (ビタミンA)	ビタミンC	食塩相当量
			使用量g (正味量g)	目安量 (さじ・cup・ 枚・個など)	使用量g (正味量g)	廃棄%	購入量g	目安量 (さじ・cup・ 枚・個など)			kcal	g	g	mg	mg	μg RAE	mg	g
白飯	米	水稻穀粒 精白米・うるち米	75	1/2合		0			米 1カップ _____ g (テキスト裏表紙) 1合 _____ g									
	水	(米重量の 倍)				0			式									
	炊きあがり倍率(炊きあがった後の米に対する割合)		~		倍(p170)					小計								
1人分の飯=米g×炊きあがり倍率		=		約		~		g										
厚焼き卵 (大根おろし添え)	食品名		1人分		4人分(4人班も3人班も)		目安量(2本4人分)	目安量(1本2人分)	備考(調味%など)	食品番号	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミンB1	レチノール 活性当量 (ビタミンA)	ビタミンC	食塩相当量
	卵	鶏卵、全卵、生	75															
	だし(かつお)	かつおだし・荒節	23			0			卵Mサイズ1個 _____ g 殻付き だしは卵の30%									
	砂糖	上白糖	5			0			卵とだしの5%糖分									
	塩	食塩	0.4			0			各班 卵焼き1本分×2本を 焼く。(2名異なる人が焼く) 1本を6つにカット ⇒1人3個ずつ(4人班) 1人4個ずつ(3人班)									
	しょうゆ	こいくちしょうゆ	0.2			0												
	油(適量)	なたね油	1			0												
	大根	大根・根・皮なし生	20						式									
										小計								

料理名	食品名	1人分		人分			備考 (調味%, 目安量など)	食品番号	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミンB1	レチノール 活性当量 (ビタミン)	ビタミンC	食塩相当量
		使用量g (正味量g)	目安量 (さじ・cup・ 枚・個など)	使用量g (正味量g)	廃棄%	購入量g			目安量 (さじ・cup・ 枚・個など)	kcal	g	g	mg	mg	μg RAE	mg
ほうれん草のお浸し	ほうれん草 葉、通年平均、生	60					式									
	しょうゆ こいくちしょうゆ	4			0		ほうれん草の1%塩分									
	だし(かつお) かつおだし・荒節	3			0											
	削り節 (天盛用) 削り節	0.3	少量		0											
	ゆで湯：ほうれん草グループ分()g×()倍=()ml p.158 ゆで湯の0.5%の塩：式 = ()g								小計							
油揚げと小ねぎのみそ汁	だし(煮干・昆布)	150	3/4cup		0		手順 p.159 煮干しだし (75g) 昆布だし (75g) (煮出し)									
	油揚げ 油揚げ・生	7	1/2枚		0	2枚	油揚げ (7cm×7cm) 1枚 g									
	小ねぎ こねぎ・生	2					式 みそ汁の塩分%は()%									
	みそ 米みそ・淡色辛みそ		大1/2		0		計算式: -----									
	↑今回使用するみその種類： 信州みそ 塩分 12.4 % p.204、基礎 p.69								小計							
No.1からの小計をすべて合計する→								1食合計 (1人分)								
日本人の食事摂取基準2020年版・18～29歳・女性・身体活動レベルII・に示されている1日分の目標量または推奨量を1食あたりに換算(朝：昼：夕=2：3：3)した値と1食合計を比較をしよう。※()は1日当りの値								基準値	750kcal (2000kcal)	24～38g (65～100g)	17～25g (44～67g)	244mg (650mg)	0.4mg (1.1mg)	244μg (650μg)	38mg (100mg)	2.4g (6.5g)

料理名	食品名	1人分	目安量 (さじ・cup・ 枚・個など)	()人分	目安量 (さじ・cup・ 枚・個など)	備考	食品番号	%エネルギー (13～20%)	%エネルギー (20～30%)
		使用量g	目安量 (さじ・cup・ 枚・個など)	購入量g	目安量 (さじ・cup・ 枚・個など)				
煮干・昆布だし	だしの必要量 (みそ汁の分)	150		0					
	水			0		必要なだしの1.3倍 (約30%増し)	式		
	煮干し			0		水の2% (頭・内臓付き)	式		
	昆布			0		水の1%	式		
かつおだし	だしの必要量 (卵焼き+お浸し)	26		0					
	水			0		必要なだしの1.3倍 (約30%増し)	式		
	かつお節			0		水の2%	式		