

実習日		実習目標 (個人)						盛りつけ図									
/ ()		(全体) 丼物を含む献立構成 と 好ましい塩分%にしたいときの調味料gの計算方法を知ろう。															
①	主食・主菜・副菜 副々菜・汁物の区分	実習献立	テキスト	実習ポイント				基礎	料検								
①	+	親子丼	プリント	丼物の献立構成、鶏むね肉の切り方(そぎ切り)					p154								
②		さといもの煮物	p29	里いもの調理特性、食品の冷凍と解凍					p192, 156~								
③		けんちん汁	p35	ごぼうの下処理、ささがき、褐変(調理による食感の変化)					p154, 188								
④		りんご	プリント	「りんごの皮むき(縦)1/4個」					p11								
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	ビタミンC	食塩相当量	
		使用量(正味)g	目安量(さじ・cup・枚・個など)	使用量(正味)g	廃棄%	購入量g	目安量(さじ・cup・枚・個など)			kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	g
親子丼	ごはん	150			0			米重量: 飯 ÷ 炊きあがり倍率2.2 米重量: _____ ÷ _____ = _____ g 加水量: 米重量の _____ 倍									
	若鶏むね肉	30	若どり・主品目 むね, 皮つき, 生		0												
	玉ねぎ	20						式									
	鶏卵	50	MI個					式									
	三つ葉(糸)	2	糸みつば, 葉, 生	1本				式									
	だし汁(2番かつお昆布だし)	60			0												
	しょうゆ	8			0												
	焼き海苔	0.2	あまのり・ 焼きのり			0	全形1/4枚	あまのり(紅藻類): 緑色 クロロフィル } つやの 黄色 β-カロテン } ある黒色 紫紅色 フィコビルジ } 吸湿 ↓ 火にあぶる ↓ ↓ 紫紅色 ↓ 緑色・香り↑									
成分表には1番だし、2番だしの区別はないので、07021荒節・昆布だして計算																	
さといもの煮物	里芋(冷凍)	75	さといも, 球茎, 生		0		Sサイズ1個約15g×1人5個										
	だし汁(冷凍2番だし)				0		里芋の100% = 里芋重量と同量										
	砂糖				0		里芋の4% (式)										
	しょうゆ				0		里芋の0.8%塩分 計算式:										
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A)	ビタミンC	食塩相当量	
		使用量 (正味量) g	目安量 (さじ・cup・ 枚・個など)	使用量 (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	μgRAE	mg	g	
けんちん汁	大根	30						式										
	人参	15						式										
	ごぼう	15						式										
	木綿豆腐	25			0			1丁() g										
	ねぎ(根深)(冷凍または生)	5			0			計算式:公式集p7の参照 だし汁の <u>0.6 %塩分</u>										
	ごま油	2			0													
	だし汁(1番かつお昆布だし)	200			0													
	塩	0.7			0													
		しょうゆ				0												
									小計									
りんご	りんご	50	1/4個					りんご1個() g	小計									
No.1からの小計をすべて合計する→									1食合計									
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食合計を比較をしてみよう。※()は1日当りの値									基準値	750kcal (2000kcal)	24~38 g (65~100g)	17~25 g (44~67g)	244mg (650mg)	0.4mg (1.1mg)	244 μg (650 μg)	38mg (100mg)	2.4g (6.5g)	

%エネルギー (13~20%) %エネルギー (20~30%)

	1人分	目安量	人分	目安量	
かつお昆布だし	1番だし必要量(けんちん汁)	200		0	
	水			0	必要なだし量の1.3倍(30%増)
	昆布			0	水の0.5%(式)
	カツオ節			0	水の1%(式)
	2番だし必要量(親子丼用)	60		0	
	水			0	1番だしの水の1/2量
	1番だしの出しがら全て				