

学校給食栄養研究会 料理研修会

2018.11.20



献立名	材料	1人分(g)	作り方
宇陀産ブルーベリーのサワーライス (宇陀市) 小学校	米	80	①米を洗っておく。 ②炊飯器に①の米とブルーベリー、調味料を加え炊く。
	ブルーベリー(乾燥)	1.6	
	米酢	7.8	
	上白糖	7.8	
	食塩	0.6	
	水	100	

献立名	材料	1人分(g)	作り方
チキンの香草焼きトマトみそソースかけ (東宇陀) 中学校	鶏肉(もも皮付き、1枚)	50	①鶏肉に食塩、粉バジルをふり、下味をつけておく。 ②①をオーブンで焼き温度確認する。(余熱180℃、15~20分で様子を見てください。) ③トマトを酸味がとぶまで煮込み、三温糖、みそを加えてしっかりと混ぜ合わせる。 ④②に③をかけて配缶する。
	食塩	0.1	
	粉バジル	0.02	
	カットトマト	30	
	米みそ(甘)	4	
	三温糖	1.5	

献立名	材料	1人分(g)	作り方
宇陀グリーンパスタサラダ (宇陀市) 小学校	アスパラガス(グリーン)	3	①アスパラガス…斜め3cmにし、ゆでしておく 葉の花…子房に分け、ゆでしておく にんじん…せん切りにし、ゆでしておく たまねぎ…3mmの薄切り とうがらし(果実・乾)…輪切り ①フライパンにオリーブ油・にんにく・とうがらし(果実・乾)を入れ、火にかけてたまねぎを炒める。 ②茹でた野菜とスパゲティを加え、塩・黒こしょうで味をととのえる。
	こまつな	5	
	ひじき	0.3	
	なばな	8	
	にんじん	10	
	たまねぎ	10	
	ハーフスパゲティ	6	
	にんにく(おろし)	0.25	
	オリーブ油	2	
	塩	0.05	
	黒こしょう	0.05	
とうがらし(果実・乾)	0.05		

献立名	材料	1人分(g)	作り方
じゃがバターコーンのとろとろ豆乳みそスープ (安堵町) 小学校	豆乳	15	①じゃがいも・にんじん…太目のいちよう切り とうもろこし…実をとる えのきたけ…1/3カットに切る 葉ねぎ…小口切り ②分量の水でじゃがいも・にんじんを煮る。 ③少しやわらかくなったら、とうもろこし、えのきたけを入れ、みそを加える。 ④最後に葉ねぎ、豆乳、バターをいれ一煮立ちして仕上げる。
	じゃがいも	35	
	とうもろこし	10	
	にんじん	5	
	葉ねぎ	4	
	えのきたけ	5	
	バター	3	
	だしの素	0.7	
	米みそ(淡)	9	
	黒こしょう	0.01	
水	100		

献立名	材料	1人分(g)	作り方
あきない団子に秋あり (河合町) 中学校	あきない団子	20	①デザートカップに団子を配食する。 ②さつまいも…サイコロ切り ③さつまいもを素揚げする。 ④調味料を煮てタレを作る。 ⑤①のカップにタレ、いりごま(黒)をからめたさつまいもを加える。
	さつまいも	25	
	いりごま(黒)	1.5	
	米ぬか油	2	
	こいくちしょうゆ	2.5	
	三温糖	2.5	
本みりん	2		