

学校給食栄養研究会 料理研修会 調理実習用レシピ

2019.11.15.

献立名	材料	1人分(g)	7人分(g)	8人分(g)	作り方
とうもろこしごはん 奈良西養護学校 (奈良ブロック) 中学校	米 とうもろこし(穂軸付き) 液体昆布だし 清酒 食塩	75 21 1.7 1.7 0.25	525 147 12 12 1.8	600 168 14 14 2	※ごはんは炊飯器でまとめて炊飯します。 ①とうもろこし…実を包丁で削ぐ。 ②炊飯器に米・調味料・とうもろこしの実と芯を入れて一緒に炊飯する。 ③炊きあがったら、芯を取り除いて混ぜ合わせる。 ★コンテストのレシピは中学校用ですが、実習は小学校の分量でおこないます。

献立名	材料	1人分(g)	7人分(g)	8人分(g)	作り方
宇陀金ごぼうと大和当帰の松風焼き 宇陀市立 学校給食センター (桜井ブロック) 中学校	大和肉鶏(鶏ひき肉) 大和いも 木綿豆腐 豆乳 宇陀金ごぼう(ごぼう) きんときになじん(にんじん) いり大豆(黒大豆)☆ ひじき 豆みそ 上白糖 本みりん 清酒 おろししょうが くずでん粉(片栗粉) いり大豆(黒大豆) 大和当帰ハーブ } A いりごま アルミカップ	30 10 30 2.3 10 7.5 3 0.8 3 0.5 1 0.8 1 0.6 1 0.3 1 1枚	210 70 210 16 70 53 21 5.6 21 3.5 7 5.6 7 4.2 7 2.1 7 7枚	240 80 240 18 80 60 24 6.4 24 4 8 6.4 8 4.8 8 2.4 8 8枚	①大和肉鶏(鶏ひき肉)…二度挽き 宇陀金ごぼう(ごぼう)…みじん切り きんときになじん(にんじん)…みじん切り ひじき…もどす 大和いも…すりおろす ②鶏肉と木綿豆腐・豆乳・大和いも・調味料類を搅拌均匀する。 ③②にごぼう・にんじん・ひじき・黒大豆☆を混ぜ合わせ、成形してアルミカップの上に並べる。 ④Aを混ぜ合わせ、③の上に敷き詰める。 ⑤オーブンで200℃・15分蒸し焼きにする。(天板に湯を入れて焼く)。 ★コンテストのレシピは中学校用ですが、実習は小学校の分量でおこないます。

献立名	材料	1人分(g)	7人分(g)	8人分(g)	作り方
ロメインレタスのシャキシャキナムル 大和郡山市 小学校給食センター (郡山ブロック) 小学校	ロメインレタス きゅうり スイートコーン(冷凍) ナムルドレッシング 食塩(塩ゆで用)	25 15 10 6 適量	175 105 70 42 適量	200 120 80 48 適量	①ロメインレタス…1.5cm幅のざく切り きゅうり…輪切り ②すべての野菜を塩ゆでする。 ③分量外の食塩で塩ゆでした野菜を冷却し、水気を切る。 ④ドレッシングで和える。

献立名	材料	1人分(g)	7人分(g)	8人分(g)	作り方
黒豆煮麺 宇陀市立 学校給食センター (桜井ブロック) 中学校	黒豆そうめん 大和牛(牛肉) 乾しいたけ にんじん たまねぎ 大和太ねぎ(白ねぎ) みずな 煮干し(かえりちりめん) 水 うすくちしょうゆ 清酒 だしパック 液体昆布だし くずでん粉(片栗粉)	6.5 13 1.3 10 10 6.5 6.5 0.65 170 4 2.6 2 0.3 0.8	46 91 9.1 70 70 46 46 4.6 1190 28 18 14 2.1 5.6	52 104 10 80 80 52 52 5.2 1360 32 21 16 2.4 6.4	①大和牛(牛肉)…3cm幅に切る 乾しいたけ…もどして2mm幅に切る たまねぎ…半分に切って3mm幅に切る 大和太ねぎ(白ねぎ)…1cm幅の小口切り にんじん…短冊切り みずな…3cm幅に切り、ゆでておく 黒豆そうめん…かためにゆでておく ②鍋に分量の水を入れ、だしパックと煮干し(かえりちりめん)を入れてだしをとる。 煮干し(かえりちりめん)は取り出さない。 ③たまねぎ・乾しいたけ・分量の水(しいたけのもどし汁も含む)・液体昆布だし・うすくちしょうゆを加える。 ④別の鍋で牛肉を炒め、③に加える。にんじん・大和太ねぎを加える。 ⑤水溶きくずでん粉(片栗粉)でとろみをつけ、黒豆そうめんのみずなを加える。

献立名	材料	1人分(g)	7人分(g)	8人分(g)	作り方
ほうじ茶プリン 東吉野村立 学校給食共同調理場 (吉野・内吉野ブロック) 小学校	ほうじ茶・茶葉 水 牛乳 上白糖 アガー	2 30 45 5 1.1	14 210 315 35 7.7	16 240 360 40 8.8	①アガーと上白糖をよく混ぜ合わせる。 ②ほうじ茶を煮出して濃い抽出液を作り、熱いうちに①を加えてよく混ぜ溶かす。 ③鍋に牛乳・上白糖を入れ、砂糖が溶けるまで加熱する。 ④②を加えて混ぜ、いったん沸騰させたらすぐ火を止める。 ⑤粗熱がとれたら容器に分け入れ、冷やし固める。