

## 【実習献立】

1 茶飯



2 じゃこごはん



3 きのこと汁



4 サワラのサラダ焼き



5 いわしバーグ



6 干し大根のカリッと和え



7 オクラ・ちりめんじゃこの土佐酢ジュレ



### 1 茶飯（奇数班のみ）

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
米	90 g	450 g (2.8カップ)	① 茶葉を袋に入れ沸騰したお湯に茶葉を入れ、再沸騰したら火を止め、茶葉を取り出す。煮出したほうじ茶は米重量の1.5倍量(675g)計っておく。 ② 米はとぎ、ざるにあげておく。 ③ 炊飯器に米と塩を入れ混ぜてほうじ茶を規定の分量入れ炊く。 ④ もみ海苔を上にも飾っても良い。
ほうじ茶	2 g	10 g (大さじ2)	
塩	1 g	5 g (小さじ1弱)	

### 2 じゃこ豆ごはん（偶数班のみ）

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
米	50 g	250 g (1.5カップ)	① 大豆は洗って、3～4倍量の水に6～8時間(一晚)浸漬しておく。 ② 大豆が十分吸水し、約2倍量になったら、つけた水ごと強火にかけ、一煮立ちしたら弱火にしてアクを取る。五分どおりゆでる。ちりめんじゃこもさっとゆでておく。 ③ 洗米し、分量の水に浸漬しておく。 ④ ゆで大豆とちりめんじゃこを加えて炊く。
水	70 g	350 g (1.75カップ)	
大豆(乾)	10 g	50 g	
ちりめんじゃこ	2 g	10 g	

### 3 きのこと汁

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
えのき茸	10 g	50 g	① えのき茸はいしづきをとり半分に切る。 ② 椎茸はいしづきをとり薄切りにする。 ③ にんじんはせん切りにする。 ④ きくらげは戻し太めせん切りにする。 ⑤ 鍋にごま油を入れ熱して材料を入れ全体に油がまわったら、だしを加える。煮立ったらアクを取り醤油、味噌で味を調える。
椎茸	5 g	25 g	
きくらげ	0.5 g	2.5 g	
にんじん	10 g	50 g	
ごま油	2 g	10 g (小さじ2と1/2)	
だし汁	150 g	750 g (3.8カップ)	
醤油	3 g	15 g (小さじ2と1/2)	
味噌	8 g	40 g (大さじ2強)	

### 4 サワラのサラダ焼き（奇数班のみ）

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
サワラ(片身)	40 g	200 g	① サワラは小骨を取り、身に包丁をして開き、塩、酒をふり20分おいておく。 ② ポテトサラダは、じゃがいも、にんじんの皮をむき、1cmの厚さに切り、軟らかくなるまでゆでる。次に湯を切り、鍋に戻し、弱火にかけつつぶしながら余分の水分を取り、塩、こしょうする。 ③ きゅうりは半月の薄切りにしてサッとゆで、水に取り水気を絞る。全部を冷ましてマヨネーズを混ぜる。 ④ ①のサワラに②を詰め、皮目を上にして250℃の天火で焼く。途中2～3回タレを塗りながら焼く。 ⑤ 器に魚を盛り、半月切りのレモンを添える。
塩	0.4 g	2 g (小さじ1/3)	
酒	3 g	15 g (大さじ1)	
レモン(半月切り)		(1/2個)	
[ポテトサラダ]			
じゃがいも	40 g	200 g	
きゅうり	10 g	50 g (1/2本)	
にんじん	6 g	30 g	
マヨネーズ	6 g	30 g (大さじ2と1/2)	
塩	0.2 g	1 g (小さじ1/6)	
こしょう	少々	少々	
[タレ]			
薄口醤油	1.8 g	9 g (大さじ1/2)	
みりん	1.8 g	9 g (大さじ1/2)	

## 5 いわしバーグ（偶数班のみ）

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
とれとれいわし	40 g	200 g	① 豆腐は水切りし、芽ひじきはもどしておく。 ② にんじんは1.5cm長さのせん切りにし、さっとゆで冷ましておく。 ③ しょうがはみじん切り、青じそはせん切りにし、水にさらす。 ④ とれとれいわしをボールに入れ、①②③、卵、赤みそ、かたくり粉を入れ、よく混ぜ、5等分にし、ハンバーグの要領で丸めておく。 ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、④を表から焼き、裏返した後、aの調味料を入れ、汁が少し残るくらいまで蒸し焼きする。 <付け合わせ> ⑥ さつまいもはよく洗い、皮のまま半月もしくはいちょうに切り、鍋に入れ、オレンジジュース(100%)を加え、落し蓋をし、汁が煮詰まるくらいまで煮て、最後に蜂蜜を入れて味を整える。 ⑦ 皿に⑤⑥を盛り付ける。 ※ 大量調理の場合、いわしバーグのたねに入る野菜などをフードカッターにかけ、みじんにとると、切る手間が省け、時間短縮につながる。
豆腐(木綿)	20 g	100 g	
にんじん	5 g	25 g	
芽ひじき(乾)	0.5 g	2.5 g	
しょうが	2 g	10 g	
青じそ	1 枚	5 枚	
卵	5 g	25 g (1/2個)	
赤みそ	2.4 g	12 g (小さじ2)	
かたくり粉	1.8 g	9 g (大さじ1)	
サラダ油	2.4 g	12 g (大さじ1)	
だし汁	12 g	60 g (大さじ4)	
a 醤油	3.6 g	18 g (大さじ1)	
酒	3 g	15 g (大さじ1)	
砂糖	2 g	10 g (大さじ1)	
<付け合わせ>			
さつまいも	15 g	75 g	
オレンジジュース	20 g	100 g (1/2カップ)	
蜂蜜	2 g	10 g (大さじ1/2)	

## 6 干し大根のカリッと和え

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
干し大根	10 g	50 g	① 干し大根は良く洗い、5分ほど水につけ、熱湯でさっと茹で、ざるにあげて水気をしぼる。 ② 桜えびもさっと熱湯をかける。 ③ ごまは切りごまにする。 ④ 合わせ調味料をさっと沸騰させ冷やす。 ⑤ ①、②、③を混ぜ合わせ、合わせ調味料に漬け込む。 ⑥ さっと茹でたピーマンのせん切りを天盛りする(または和える)。
桜えび	1 g	5 g	
白ごま	1 g	5 g	
酢	6 g	30 g (大さじ2)	
薄口醤油	3 g	15 g (小さじ2と1/2)	
砂糖	2 g	10 g (大さじ1)	
だし汁	9 g	45 g (大さじ3)	
ピーマン	5 g	25 g	

## 7 オクラ・ちりめんじゃこの土佐酢ジュレ

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
オクラ	30 g	150 g (15本)	① オクラは黒っぽい所を切り取り塩みがきをしてうぶ毛を取り、熱湯に入れ色よく茹でて水に取り、小口切りにする。 ② ちりめんじゃこはさっと熱湯を通し、ザルにあげて冷ましておく。板ゼラチンは氷水につけてふやかしておく。 ③ 土佐酢ジュレは鍋に水、粉寒天を入れ、弱火で寒天をとかし、みりん、薄口醤油、砂糖を入れて中火にし、沸騰したらかつお節、酢を入れて火を止め、ふやかしたゼラチンを入れてとかし、5分後にこして粗熱をとり、氷水に浮かして固める。固まったら泡立て器で少しつぶしておく。 ④ 器にオクラ、ちりめんじゃこを混ぜ合わせたものを盛り、上に土佐酢ジュレをおいてすすめる。
ちりめんじゃこ	5 g	25 g	
[土佐酢ジュレ]			
水	14 g	70 g (大さじ4と2/3)	
酢	4 g	20 g (大さじ1と1/3)	
みりん	2 g	10 g (小さじ2弱)	
薄口醤油	1 g	5 g (小さじ1弱)	
砂糖	1 g	5 g (小さじ2弱)	
かつお節	0.6 g	3 g	
板ゼラチン	0.6 g	3 g	
粉寒天	0.2 g	1 g	