

平成24年度学校給食料理コンクール 福岡県知事賞

- 【献立】 ごはん
牛乳
みやま筍のはさみ揚げ
かりぼり大学いも
さわやかサラダ
たっぷりお豆スープ



材料名	1人分 (正味使用量g)	作り方
(ごはん)		
精白米	85	
強化米	0.26	
(牛乳)		
牛乳	206	
(みやま筍のはさみ揚げ)		
むきえび	20	① むきえびは酒・塩をふっておき、小さめに叩く。れんこんはすりおろし、しらす干し・枝豆
酒	1	むき身は湯通しして細かく切る。チーズも小さめに切り、ひじきは戻して切る。
塩	0.5	
茹で筍	30	② 切った材料をよく混ぜ合わせ、卵・でんぷんを加え、二等分にしておく。
鮭フレーク	3.5	
れんこん	20	③ 薄く切った筍にでんぷんをまぶし、二等分にした材料を挟み、でんぷんをまぶし、油で
しらす干し	1	揚げる。
枝豆むき身	2.5	
ひじき	1	
プロセスチーズ	4	
卵	2.5	
でんぷん	2	
でんぷん	5	
揚げ油	2	
(かりぼり大学いも)		
さつまいも	20	① さつまいもは細長の乱切りにしてあく抜きをする。
いりこ	1.5	
細切りアーモンド	2	② フライパンにごま油をひき、さつまいもを並べ、きび砂糖をふりかけ、蓋をして蒸し焼きを
ごま油	1	する。
きびさとう	2	
しょうゆ	0.5	③ 焼いてる途中でフライパンの隅にいりこを入れ、空煎りする。
		④ さつまいもが煮えたら、アーモンドも入れ、いりこと一緒にからめ合せ、醤油を入れ火を止
		め仕上げる。

材 料 名	1人分 (正味使用量g)	作 り 方
(さわやかサラダ)		
キャベツ	25	① キャベツは細切り、きゅうり・パプリカはせん切りにする。切り干し大根は戻しておく。
ふり塩	0.1	
きゅうり	15	② ①の野菜と、レーズンは茹でて冷ましておく。
ふり塩	0.1	
赤パプリカ	10	③ マーマレードとバルサミコ酢を良く混ぜて②の野菜と塩コンブを加えて良く混ぜる。
切り干し大根	2	
塩こんぶ	1	
レーズン	1	
マーマレード	5	
バルサミコ酢	1.5	
(たっぷりお豆スープ)		
玉葱	25	① 干し貝柱を戻して割しておく。
人参	10	
ごぼう	10	② 野菜と高野豆腐は豆に合わせて角切りにし、ブロッコリーは小房に切って下茹で
セロリー	15	しておく。
レッドキドニー	9	
ガルバンゾー	6	④ みじん切りにんにくをオリーブ油で炒め、野菜を加えさらに炒め、戻した貝柱と水を
レンズ豆	2	加えて煮る。
なめこ	3	
高野豆腐	0.8	⑤ 豆、なめこ、高野豆腐を加えて更に煮て、コンソメ・塩・こしょうで味を整え、ブロッコ
ブロッコリー	5	リーを加え仕上げる。
にんにく	0.5	
干し貝柱	1.5	
コンソメ	0.5	
オリーブオイル	0.5	
塩	0.5	
こしょう	0.02	
水	180	