

平成30年度学校給食料理コンクール 最優秀賞

献立名

- ★麦ごはん
- ★三毛門かぼちゃ入り団子汁
- ★ひじき入りおからハンバーグ和風あんかけ
- ★人参といんげんのツナマヨ和
- ★牛乳

材 料 名	正味 使用量 g	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物 繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
								A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg			
牛乳	206	138	6.8	7.8	0.2	227		78	0.08	0.31	2		21	0.8
精白米	63	226	3.8	0.6		3	0.5		0.05	0.01		0.3	14	0.9
白麦	7	24	0.4	0.1		1	0.1					0.7	2	0.1
水	90													
豚ミンチ	40	94	7.1	6.9		2	0.4	4	0.28	0.09			8	1.1
おから	8	9	0.5	0.3		6	0.1		0.01			0.9	3	
玉ねぎ	8	3	0.1			2					1	0.1	1	
ひじき	1	1	0.1			10	0.1	4				0.5	6	
豆乳	10	5	0.4	0.2		2	0.1						3	
塩	0.5				0.5									
こしょう	0.03													
油	2	18		2.0										
干し椎茸	1	2	0.2	0.2					0.01	0.01		0.4	1	
オクラ	3	1	0.1			3		2				0.2	2	
パプリカ(赤)	3	1						3			5			
パプリカ(黄)	3	1						1			5			
薄口醤油	3	2	0.2		0.5	1							2	
みりん	2	5												
片栗粉	1	3												
干し椎茸もどし汁	30													
コーン(缶)	10	8	0.2	0.1	0.1			1		0.01		0.3	1	0.1
人参	10	4	0.1			3		72	0.01	0.01	1	0.3	1	
いんげん	10	2	0.2			5	0.1	5	0.01	0.01	1	0.2	2	
ツナ	10	14	1.8	0.3	0.2	3	0.3		0.01	0.01			3	0.1
マヨネーズ	6	17	0.2	1.7	0.2	1		3						
すりごま	1	6	0.2	0.5		12	0.1		0.01			0.1	4	0.1

★ひじき入りおからハンバーグ

- ①ひじき・干し椎茸をもどす
- ②玉ねぎはみじん切り・オクラは・輪切り・パプリカは千切りに切る
- ③おからに豆乳を入れる
- ④豚ミンチに玉ねぎ・おから・ひじき・塩・こしょうを入れてよくこねる
- ⑤フライパンに油を入れて、④を形を整えて両面を焼く
- ⑥干し椎茸の戻し汁に、オクラ・パプリカ・椎茸を入れ火にかけて、醤油・みりんで味を整える
- ⑦片栗粉でとろみをつけ、ハンバーグにかける

調
理
法

★人参といんげんのツナマヨ和え

- ①人参・いんげんを千切りにし、茹でて水冷してしぼる
 - ②①にコーン・ツナ・マヨネーズ・すりごまを入れて和える
- ★三毛門かぼちゃ入りだんご汁
- ①いりこだしをとる
 - ②ごぼうは薄切り・人参はいちょう切りにする
 - ③小麦粉と白玉子にかぼちゃペーストを入れいれ耳たぶ位の固さにこねる
 - ④鶏肉・ごぼう・人参・しめじを入れて火が通ったらだんごを入れる
 - ⑤みそを入れ、生姜のしぼり汁を入れ、最後に小口切りしたねぎを入れる

