

平成19年度学校給食調理技術講習会 実習献立

主
食



1 ピラフ



4 新生姜ご飯



7 ラビオリグラタン



10 かぼちゃ蒸しパン

おか
ず



・ 2 レンズ豆のカレー煮



5 鶏の黒酢マーマレード煮



8 昆布とさつまいもの煮物



11 さけの和風マリネ

デ
ザ
ー
ト



3 スチュードポテト



6 桜えびにらたま



9 みつまめ羹



12 海そうサラダ

《 1 班・3 班実習献立 》

1 ピラフ

材料	1 人分	10 人分	作り方
米	32g	320g (2C)	① 米は洗米して、ざるにあげておく。
バター	3g	30g(大さじ 2 強)	② にんじん、玉ねぎは粗くみじん切りにする。
ローリエ		1 枚	③ 鶏ミンチ、にんじん、玉ねぎ、えびを少量のバターで炒めて、取り出しておく。
水又はスープ	48g	480g (2. 4C)	④ 残りのバターをとかし、米とローリエを炒め、カレー粉と③を加え調味し炊飯する。
鶏ミンチ	10g	100g	⑤ 器に盛りつけ、グリーンピースをのせる。
むきえび	5g	50g	
にんじん	5g	50g	
玉ねぎ	10g	100g	
カレー粉	0. 5g	5g(大さじ 1 弱)	
塩	0. 3g	3g(小さじ 1/2)	
こしょう		少々	
グリーンピース	1g	10 g	

2 レンズ豆のカレー煮

材料	1 人分	10 人分	作り方
レンズ豆(ゆでたもの)	20g	200g	① フライパンにサラダ油をいれ、牛ミンチをほぐすように炒め余分の油をきる。
牛肉 (ミンチ)	8g	80g	② 鍋にバターを入れ、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを 5 分間炒め①のミンチ、赤ワインを加える。次に水、カレールーを入れて焦がさないように 1 0 分間煮込む。
サラダ油	0. 8g	8g(10cc 小さじ 2)	③ ②にレンズ豆を加え、柔らかくなるまで煮込み、塩、砂糖を入れて味を調えてトロリとなったら盛付ける。
玉ねぎ (みじん)	10g	100g	
にんじん (みじん)	5g	50g	
ピーマン (みじん)	3g	30g	
バター	1. 5g	15g(大さじ 1)	
赤ワイン	1. 5g	15g(大さじ 1)	
水	50g	500g (2. 5C)	
カレールー(甘口)	6g	60g	
塩	0. 6g	6g(小さじ 1)	
砂糖	0. 3g	3g(小さじ 1)	

3 スチュードポテト

材料	1 人分	10 人分	作り方
じゃがいも	30g	300g	① じゃがいもは皮をむいて薄切りにし、水にさらして水気を切っておく。にんじんは粗いみじんに切る。
にんじん	8g	80g	② 鍋にじゃがいも、にんじん、牛乳、コンソメ顆粒を入れ、材料がかぶる程度の水を加えて野菜が煮えたらスイートコーンを加えて煮詰め、塩、こしょうで調味する。
スイートコーン	10g	100g	③ 盛り付け後、グリーンピースをふりかける。
牛乳	20g	200g (1C)	
コンソメ顆粒	0.15g	1. 5g(小さじ 1/2)	
塩	少々	少々	
こしょう	少々	少々	
グリーンピース	1g	10g	

《 2 班・ 4 班実習献立 》

4 新生姜ご飯

材料	1 人分	10 人分	作り方
米	30g	300g (1. 9C)	① 生姜は細切りにしてサッと洗う。
強化米	0. 09g	0. 9g	② 油あげは油抜きして、2 cm 長さの細切りにする。
新生姜	2g	20g	③ A に洗米と①②を入れて混ぜ、普通に炊き上げる。
油揚げ	1. 5g	15g	④ 炊き上がった生姜ご飯を幕の内型で抜き、木の芽などを飾る。
A 昆布だし 酒 みりん 淡口しょうゆ 塩	45g 1g 1. 5g 2g 0. 15g	450g (2. 25C) 10g (大さじ 2/3) 15g (大さじ 1 弱) 20g (大さじ 1 強) 1. 5g (小さじ 1/4)	
木の芽他			

5 鶏の黒酢マーマレード煮

材料	1 人分	20 人分	作り方
鶏手羽元	50g (1 本)	20 本	① 湯に大根のおろしを加え煮立ったところに肉を加えゆでる (10 分)
大根	10g	200g (1/4 本)	② ①をざるにとり、表面のあくを洗い流す。
湯	120g	2. 4ℓ (12C)	③ 生姜の薄切りと A の調味料と肉を鍋に入れ、火にかけて煮立ったら、弱火にして 10 分程煮てしょうゆを加える。
生姜	1. 5g	30g	④ 煮汁がなくなりかけたら強火にして照りを出す。
A 酒 マーマレード 水 黒酢	5g 6g 30g 5g	100g (1/2C) 120g (1/2C) 600g (3C) 100g (1/2C)	
しょうゆ	3g	60g (大さじ 3. 3)	

6 桜えびにらたま

材料	1 人分	10 人分	作り方
にら	5g	50g (1/2 束)	① にらは 2 cm に切る。
干桜えび	1g	10g	② ボウルに卵を割り入れ、小麦粉、塩、こしょう、砂糖、しょうゆを入れ、これに①と干桜えびを加えて混ぜる。
卵	15g	150g (3 個)	③ フライパンに油を熱して②を流し入れて焼き、取り出して切り分ける。
小麦粉	2g	20g (大さじ 2)	
塩	少々	少々	
こしょう	少々	少々	
砂糖	2g	20g (大さじ 2)	
しょうゆ	0. 6g	6g (小さじ 1)	
油	少々	少々	

《 5 班・7 班実習献立 》

7 ラビオリグラタン

材料	1 人分	10 人分	作り方
ラビオリ (冷)	4 個	40 個 (1 人 4 個)	① 玉ねぎは 3 cm 長さの薄切りにし鍋にバターを入れ玉ねぎを焦がさないように 3 分間炒め弱火にして小麦粉をふり、牛乳を加えてのばし煮込む。 ② ①を焦がさないように 5 分間煮込み、粉チーズ、生クリーム、ナツメッグ、塩、こしょうを加え、味を調える。 ③ エリンギは 5 mm 厚さの薄切りにしてオリーブ油で両面少し色がつく位に焼く。 ④ ラビオリのゆがいたものを銀ケースに 4 個入れ上からクリームソースをかけ、上にエリンギを飾り 250℃のオーブンでおいしそうな焼き色がつく位焼き、みじんパセリを飾る。
玉ねぎ	10g	100g	
バター	3g	30g(大さじ 2)	
小麦粉	1.5g	15g(大さじ 2)	
牛乳	30g	300g(1.5C)	
生クリーム	3g	30g	
ナツメッグ	少々	少々	
塩	0.6g	6g(小さじ 1)	
こしょう	少々	少々	
粉チーズ	3g	30g	
エリンギ	3g	1 本(30g)	
オリーブ油	1.3g	13g(大さじ 1)	
みじんパセリ		小さじ 2	
銀ケース (直径 6cm しっかりしたもの)	1 個	10 個	

8 昆布とさつまいもの煮物

材料	1 人分	10 人分	作り方
さつまいも	50g	500g	① さつまいもは皮ごと 1 cm の輪切り (大きさにより、半月又はいちょう切りにし、水に放つ。 ② 刻み昆布は水につけてもどす。 ③ 分量の水と昆布を火にかけ、柔らかくなったらさつまいもと調味料を入れ、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。仕上げにゆでた枝豆を加える。
刻み昆布	2g	20g	
枝豆(むき身)	5g	50g	
砂糖	1.8g	18g(大さじ 2)	
淡口しょうゆ	1g	10g(大さじ 1/2)	
水	50g	500g(2.5C)	

9 みつまめ羹

材料	1 人分	20 人分	作り方
クールゼリーの素	7.5g	150g	① 水を沸騰させゼリーの素をふり入れて泡立て器で攪拌する。荒熱をとり、缶汁を加える。 ② 冷凍白玉団子は熱湯でゆで、水にとり 2~4 つに切る。クコは熱湯でもどす。 ③ ①を型に流し果物などを加える。固まる途中で加えると中に浮かすことができる。室温でも固まるが水につけて冷やすと早く固まる。
水+みかん缶汁	50g	1000g(5C)	
缶詰みかん	2 個	400g(40 個)	
甘納豆	3 粒	40g(60 粒)	
(冷)白玉団子	1 個	20 個	
クコの実	2 粒	6g(40 粒)	

《 6 班・ 8 班実習献立 》

10 かぼちゃ蒸しパン

材料	1 人分	10 人分	作り方
茹でかぼちゃ	10g	100g	① かぼちゃは皮をむき、切って茹でる。
かぼちゃ茹で汁 (又は水)	16g	160g(3/4C)	② ボールに茹でかぼちゃを入れ、つぶして茹で汁を少しずつ加える。
小麦粉	20g	200g(2C)	③ 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を合わせて篩っておく。
ベーキングパウダー	0.6g	6g(小さじ 2)	④ ②に③を加えてだまがなくなるまで混ぜる。
砂糖	8g	80g(大さじ 9)	⑤ マフィン型に紙ケースを敷き、流す。
甘納豆 又はレーズン	1g	10g	⑥ 強火 10 分間蒸す。

11 さけの和風マリネ

材料	1 人分	10 人分	作り方
生さけ	30g	300g(10 切れ)	① 生さけは小切りにし、小麦粉をつける。
小麦粉	少々	適量	② ピーマンは細切りにし、しめじも細かくさいてさっとゆでる。
ピーマン (青)	4g	40g	③ 合わせ酢をつくる。
ピーマン (黄)	4g	40g	④ ①を油で揚げ、③に漬け込む。
しめじ	5g	50g	⑤ 器にさけを盛り、ピーマン、しめじを上盛る。
合わせ酢			
酢	2g	20g(大さじ 1 強)	
砂糖	3g	30g(大さじ 3.3)	
しょうゆ	4g	40g(大さじ 2)	
塩		少々	
揚げ油	適量	適量	

12 海そうサラダ

材料	1 人分	10 人分	作り方
(乾)海草サラダ (熱湯戻し)	1.5g	15g	① 海草サラダは熱湯で 2 分間位ゆで、冷水にとり、水気を切る。
にんじん	10g	100g	② にんじんは 4～5 cm 長さの細いせん切りにし、サッと塩入り熱湯でゆで、これも冷水にとり、水気をきる。キャベツも同様にする。
キャベツ	12g	120g	③ A を合わせてドレッシングを作り、①②をあえる。器に盛りつけ、よく洗浄したプチトマトを飾る。
A { 砂糖	5g	50g	
酢	9g	90g(大さじ 6)	
淡口しょうゆ	5g	50g(大さじ 2.8)	
ごま油	0.8g	8g(小さじ 2)	
プチトマト	10g(1 個)	100g(10 個)	