

【実習献立】



1 三色そぼろ丼(卵除去)



2 出し巻き卵風(卵除去)



3 コロッケ風(小麦、卵除去)



4 豆乳プリン(卵、乳除去)
(奇数班のみ実習)



5 にんじん風味のかんケーキ
(小麦、卵、乳除去)(偶数班のみ実習)

1 三色そぼろ丼(卵除去)

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
米	80 g	400 g	① 米は洗ってだし汁を加え30分間おき調味(A)を加えて炊く。 ② 鍋に牛ミンチ、しょうがを入れて中火にかけ、箸を5本持ってよく混ぜそぼろになったら調味(B)を加え、炒り煮にする。 ③ 木綿豆腐は粗めにつぶし、鍋に入れ中火にかけ、調味(C)の混ぜたものに加え炒り煮にする。 ④ 絹さやは塩ゆでして斜め細切りにする。丼にごはんを盛り、牛そぼろ、豆腐そぼろ、絹さやを盛る。
2番だし	112 g	560 g	
調味(A)			
酒	5 g	25 g (大さじ1.5強)	
濃口醤油	4.8 g	24 g (小さじ4)	
塩	0.3 g	1.5 g (小さじ1/4)	
牛ミンチ	25 g	125 g	
しょうが(みじん)	0.8 g	4 g	
調味(B)			
濃口醤油	3.6 g	18 g (大さじ1)	
砂糖	3.6 g	18 g (大さじ2)	
酒	3 g	15 g (大さじ1)	
木綿豆腐	40 g	200 g (1/2丁)	
調味(C)			
カレー粉	1 g	5 g (大さじ1.5)	
砂糖	2 g	10 g (小さじ2)	
塩	0.4 g	2 g (小さじ1/3)	
酒	2 g	10 g (小さじ2)	
絹さや	6 g	30 g	

2 出し巻き卵風(卵除去)

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
白身魚	20 g	100 g	準 備 ・白身魚は皮・骨を取り、ざく切りする。 ・南瓜は1cm厚に切り蒸しておく。又はラップをして電子レンジ2分間かけてもよい。 ・里芋は皮をむき5mm厚位に輪切する。
蒸し南瓜	20 g	100 g	
コーンクリーム	10 g	50 g	
里芋(山芋)	10 g	50 g	
でんぷん	1 g	5 g (大さじ1/2)	① すべての材料をミキサー(フードプロセッサー)にかける。 煮出し汁は固さで加減する。 ② 卵焼器(テフロン加工のもの)に油をしき、一度に流し入れて蓋をし、表面が乾く位に焼き、裏返して軽く焼く。 ③ 巻きすですくいてしばっておく。 ④ 冷めて数に切る。
塩	0.6 g	3 g (小さじ1/2)	
砂糖	2 g	10 g (大さじ1)	
重曹	0.4 g	2 g (小さじ2/3)	
水(煮出し汁)	5~10 g	25~50 g	
菜種油			

3 コロッケ風(小麦、卵除去)

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
じゃがいも	80 g	400 g	① じゃがいもは皮をむいて、軟らかく茹で、ポテトマッシャーでつぶす。
桜えび	2 g	10 g	② 玉ねぎ、桜えび、戻した椎茸はみじん切りにする。
椎茸 (乾)	1.5 g	7.5 g	③ 油を熱し、②をよく炒め、塩、こしょうで調味する。
玉ねぎ	15 g	75 g	④ ①の中に③と炒り胡麻、片栗粉を加え混ぜ合わせる。
油	2 g	10 g (小さじ2.5)	⑤ 5等分して、小判型に形を整え、周囲に片栗粉をまぶし余分の粉ははたいておく。
塩	0.5 g	2.5 g (小さじ1/2弱)	⑥ フライパンに油を熱し、両面色よく焼き上げる。
炒り胡麻	2 g	10 g (大さじ1)	⑦ にんじん、キャベツはせん切りにし、茹でてから水気を絞り、ドレッシングで和える。
片栗粉	3 g	15 g (大さじ1.5)	⑧ 皿に付け合わせの野菜を盛り、コロッケをおき、上からソースをかける。
別に 片栗粉	3 g	15 g (大さじ1.5)	
油	5 g	25 g (大さじ2)	
付け合わせ キャベツ	25 g	125 g	
にんじん	8 g	40 g	
サラダ油	5 g	25 g (大さじ2)	
酢	4 g	20 g (小さじ4)	
塩	0.4 g	2 g	
こしょう		少々	
ソース ケチャップ	4 g	20 g	
ウスターソース	2 g	10 g	

4 豆乳プリン(卵、乳除去)

材 料	1人分	10人分 (目安)	作 り 方
粉ゼラチン	1.25 g	12.5 g	① 粉ゼラチンは分量の水に振り入れ、5分ほどふやかし、湯せんにかけて溶かす。
水	7.5 g	75 g (大さじ5)	② 鍋に豆乳、水、蜂蜜、砂糖を入れ、火にかける。
豆乳	37.5 g	375 g	③ 砂糖が溶けたら火を止め、溶かしたゼラチンを加えて更に混ぜ合わす。
水	12.5 g	125 g	④ 水でぬらした型に流しいれ、ラップをかけて冷蔵庫で冷やし固める。
はちみつ	6.25 g	62.5 g	⑤ 缶詰の桃とシロップをミキサーにかけ、ソースを作る。
砂糖	2.5 g	25 g (大さじ3弱)	⑥ プリンに黄桃ソースをかける。
黄桃ソース 黄桃(缶詰)	6 g	60 g	
缶シロップ	6 g	60 g	

5 にんじん風味のかんケーキ(小麦、卵、乳除去)

材 料	1人分	1本分 (10人分)	作 り 方
長芋	8 g	80 g	① 型にラップを敷く。
砂糖	8 g	80 g	② 長芋は皮をむき、酢水(分量外)にさらす。
にんじんすりおろし	7 g	70 g	③ すり鉢で②の長芋をすりおろし、砂糖を2～3回に分けて加えてよくすり混ぜる。
水	2 g	20 g	④ ③ににんじんのすりおろしと、水、重曹を合わせたものを少しずつ加えてさらに混ぜる。上新粉をふるいにかけて加え混ぜ、型に流し入れる。そのまま20分ほど休ませる。
重曹		小さじ1/4	⑤ 蒸気の上がった蒸し器に割り箸を2本置き、その上に④をのせ、20分ほど蒸す。
上新粉	9 g	90 g	⑥ 荒熱が取れたら型からはずし、切り分ける(10切れ)。
500cc容量のパウンド型 または流し缶			※ 長芋、にんじんは皮をむいて薄切りにし、順にフードプロセッサー(刃はすりおろし用)にかけ、次に砂糖、水と重曹を合わせたものを加え、さらにプロセッサーで混ぜ合わせてもよい。
			※ にんじんの代わりに黄桃ピューレ(黄桃の缶づめを汁ごとミキサーにかける)を使うと、また違った風味になる。生地がほんのり黄色くなるのも魅力的。