

【実習献立】



1 古代米飯



2 バリバリごぼうの五目あんかけ



3 いんげんの胡麻和え



4 スイカと白キクラゲのデザート

1 古代米飯

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
白米	60 g	300 g	① 干し栗は水につけて戻しておく。
赤米	5 g	25 g	② 赤米、黒米、きびは洗って3時間以上水につけておく。
黒米	5 g	25 g	③ 洗った白米に①②栗、塩を入れて炊く。
もちきび	5 g	25 g	* 干栗が手に入らない場合は、甘栗を使用し、炊き上がりに混ぜ込む。
勝ち栗(干栗)	5 g	25 g	
(甘栗皮むき)	(10 g)	(50 g)	
塩	0.8 g	4 g (小さじ2/3)	
水	115 g	575 g	

関連教科、単元等： 社会(6年 日本の歴史 米づくりの村から古墳のくにへ)

社会(中学校歴史 古代までの日本 文明のおこりと日本の成り立ち)

2 バリバリごぼうの五目あんかけ

(かみごたえのある料理)

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
ごぼう	50 g	250 g	① 豚肉の薄切りは2cm幅に切り、イカはタテに切り目を入れ、4cm幅のそぎ切りにする。共に下味をつける。
片栗粉		約100g	② 筍、人参は4cm長さ、5mm幅のうすい短冊切り、玉ねぎも5mm幅に切る。椎茸は水につけて戻し薄切り、生姜はみじん切りにする。
揚げ油		適宜	③ ゆで卵は輪切りにし、大さやはすじを取って茹で、3mm幅の斜め切りにする。
豚肉薄切り	20 g	100 g	④ ごぼうは水気を切り片栗粉をまぶしパリッと揚げる。
甲いか(冷凍)	20 g	100 g	⑤ 中華鍋を空焼きし、炒め油を入れ熱し、生姜、豚肉を炒め、次にイカと②の材料を入れて強火で手早く炒める。温めたスープ、調味料を加え、さっと煮込み、最後に片栗粉の水溶きを流し入れとろみをつけ五目あんを作る。
下味			⑥ ④の上にあんをたっぷりかけ、卵や大さやを上から飾る。
酒	3 g	15 g (大さじ1)	
塩	0.3 g	1.5 g (小さじ1/4)	
片栗粉	1.8 g	9 g (大さじ1)	
玉ねぎ	40 g	200 g	
にんじん	10 g	50 g	
たけのこ(茹で)	16 g	80 g	
干し椎茸		3枚	
生姜(みじん)	1.2 g	6 g	
大さや	6 g	30 g	
ゆで卵		2個	
五目あん			※ 中華スープは粉末スープの素を800ccの湯に8g溶かして使用。
中華スープ	160 g	800 g (4カップ)	
砂糖	5.4 g	27 g (大さじ3)	
塩	1.2 g	6 g (小さじ1)	
醤油	14.4 g	72 g (大さじ4)	
酢	6 g	30 g (大さじ2)	
こしょう	少々	少々	
水溶き片栗粉			
片栗粉	7.2 g	36 g (大さじ4)	
スープ	9 g	45 g (大さじ3)	
サラダ油	4.8 g	24 g (大さじ2)	

関連教科、単元等： 国語(4年 段落のつながりに気をつけて読もう「かむ」ことの力)

3 いんげんの胡麻和え

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
いんげん	20 g	100 g	① いんげんは筋を取り、斜め薄切りにする。 ② にんじんはせん切りにする。 ③ もやしは半分に切っておく。 ④ 野菜をそれぞれ塩ゆでする。 ⑤ 白ごま、練りごま、調味料を合わせておく。 ⑥ 茹でた野菜の水気を切り、和える。
もやし	20 g	100 g	
にんじん	8 g	40 g	
白ごま	0.5 g	2.5 g (小さじ1弱)	
すりごま	1 g	5 g	
練りごま	1 g	5 g	
砂糖	1.5 g	7.5 g (小さじ2.5)	
酒	1 g	5 g (小さじ1)	
塩	0.2 g	1 g	
醤油	0.6 g	3 g (小さじ1/2)	

関連教科、単元等：理科(5年 植物の発芽と成長 種子の発芽を調べよう“インゲンマメ”)
 理科(6年 植物のからだのはたらき 植物は日光とどのようにかかわっているか)

4 スイカと白キクラゲのデザート

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
スイカ	70 g	350 g	① 寒天は水に浸して戻し、よく絞って鍋にちぎり入れ、定量の水を加えて煮溶かす。寒天が溶けたら砂糖を加え、約1/4程煮詰め、牛乳を加えて流し缶に入れ、冷やし固める。 ② 白キクラゲは洗って熱湯でもどし、褐色の部分を取り除く。 ③ ②にaの水を加えて柔らかく茹で、茹で汁が約1/2量に煮詰まったら砂糖を加え、砂糖が溶けたら火からおろして味を含ませる。 ④ スイカとパイナップルは食べやすい大きさに切る。 ⑤ ①の寒天は1cm角に切っておく。 ⑥ ③の中に缶詰のジュース、スイカ、パイナップル、寒天を加える。
寒天	1 g	5 g	
水	30 g	150 g (3/4カップ)	
砂糖	15 g	75 g	
牛乳	30 g	150 g	
アーモンドエッセンス	少々	少々	
白キクラゲ	1.2 g	6 g	
a 水	80 g	400 g (2カップ)	
砂糖	10 g	50 g	
みかん缶詰	10 g	50 g	
パイナップル	12 g	60 g	
缶詰ジュース	20 g	100 g	

関連教科、単元等：国語(1年 ことばっておもしろいなものの名まえ、おみせやさんごっこをしよう)