

平成24年度学校給食調理講習会

実施日 平成24年10月16日(火)

場 所 東京都学校給食会館



講 師

千葉県立保健医療大学 栄養学科助教

管理栄養士 杉崎 幸子 先生

主 催 公益財団法人東京都学校給食会

共 催 東京都教育委員会

<アジのさつま揚げ>

材料 6人分

ムロアジ(ミンチ)	300g										
にんじん	30g	みじん切り									
ごぼう	45g	ささがき									
ひじき	6g	戻して2cm位に切る									
あしたば(冷凍)	15g										
しょうが	8g	みじん切り									
<table> <tr> <td>みそ</td> <td>大さじ1</td> <td>1/2</td> </tr> <tr> <td>米粉</td> <td>大さじ1</td> <td>1/2</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>小さじ1</td> <td>1/2</td> </tr> </table>	みそ	大さじ1	1/2	米粉	大さじ1	1/2	酒	小さじ1	1/2		
	みそ	大さじ1	1/2								
	米粉	大さじ1	1/2								
酒	小さじ1	1/2									
揚げ油	適宜										



作り方

1. 具の下処理をする。
にんじんはみじん切りにする。ごぼうは細めのささがきにして水につけてアクを抜く。ひじきは戻しておく。長ひじきの場合は2cm位に切る。あしたばはさっとボイルして戻し細かく切る。しょうがはみじん切りにする。
2. ムロアジのミンチにみそ、米粉、酒を入れて粘りが出るまで良く混ぜる。 具を混ぜ、1人1個の小判形にまとめる。
3. 160 位の油で4分位揚げると。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
144	13.0	6.8	7	329	35	1.7	50	0.11	0.19	1	1.4	0.7

付合せ

さつまいもの卵の花サラダ

材料(4~6人分)

さつまいも	160g										
ミックスビーン(水煮)	50g										
(ガルバンゾ、キドニービーンズ、青えんどう等)											
レーズン	20g										
卵の花	100g										
<table> <tr> <td>マヨネーズ</td> <td>80g</td> </tr> <tr> <td>白ワイン</td> <td>8ml</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>7g</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>少々</td> </tr> </table>	マヨネーズ	80g	白ワイン	8ml	砂糖	7g	塩	少々	こしょう	少々	
	マヨネーズ	80g									
	白ワイン	8ml									
	砂糖	7g									
	塩	少々									
こしょう	少々										

【作り方】

1. さつまいもは皮つきのまま 1.5 cm角に切り水にさらしてアクを抜いてから固めにゆでる。レーズンはぬるま湯で戻し柔らかくする。
2. おからを 10 分間蒸し、冷めたら合わせ調味料の材料を加える。
3. さつまいもと豆とレーズンを であえる。

さつまいもとかぼちゃを固めに蒸してから小麦粉をつけて揚げてサラダにするとおいしい。又、にんじんの短冊切りを入れると彩りがきれいになる。
くるみを素あげにして入れると、カリッとした食感が良い。

(6 人分とした場合)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維総量	食塩
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
161	2.3	10.4	14	208	30	0.6	8	0.06	0.03	8	3.1	0.5

< 油豆腐包肉 >

材料（6本分）

油揚げ	6枚	
豚ひき肉	375g	
レバー	150g	ゆでて刻む
根深ねぎ	60g	みじん切り
生椎茸	3枚	みじん切り
根生姜	15g	みじん切り
にんにく	1片	みじん切り
鶏卵	40g	
米粉	30g	
油	適宜	
卵糊		
{ 卵	40g	
{ 米粉	75g	
{ 水	少々	

本来は片栗粉を使う。

煮汁

スープ	600ml	水で良い
しょうゆ	60ml	
酒	45ml	
さとう	30g	
塩	少々	
ごま油	4g	

付合せ

あしたばのソテー

あしたば（冷凍）	300g
油	大さじ 1/2
塩	少々
こしょう	少々



作り方

1. 油揚げは油抜きをして3方を開く。
2. 豚肉に、みじん切りのねぎ・生椎茸・根生姜・にんにく・卵・米粉を入れて良く混ぜる。
3. 油揚げの豆腐の部分を外側にし、卵糊を塗り、肉を広げ、手前から巻き、巻き終わりを下にしておく。
4. 鍋を熱し、油をひき、巻いた油揚げの巻き終わりを下にして鍋に入れ、表面に綺麗な焼き色をつける。
全体に焼き色がついたら煮汁を注ぎ、蓋をして煮る。時々上下を返しながらいがなくなるまで煮る。
5. 煮あがったら、1本を6～8等分に切って盛る。あしたばのソテーをあしらう。

卵糊は、卵にデンプンを入れて良く混ぜ、どろりとした状態にする。

（1本分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
461	26.7	26.1	17	667	127	6.1	3496	0.58	1.25	29	3.7	2.4

< さかなのつみれ汁 (すいとん入り) >

材料(6人分)

とびうお(ミンチ)	120g										
<table> <tr><td>{</td><td>みそ</td><td>小さじ 1 1/2</td></tr> <tr><td>{</td><td>しょうが</td><td>8g</td></tr> <tr><td>{</td><td>酒</td><td>8ml</td></tr> </table>	{	みそ	小さじ 1 1/2	{	しょうが	8g	{	酒	8ml		
	{	みそ	小さじ 1 1/2								
	{	しょうが	8g								
{	酒	8ml									
米粉	120g										
<table> <tr><td>{</td><td>あしたば粉末</td><td>小さじ 2/5</td></tr> <tr><td>{</td><td>水</td><td>90ml</td></tr> </table>	{	あしたば粉末	小さじ 2/5	{	水	90ml					
	{	あしたば粉末	小さじ 2/5								
{	水	90ml									
白いんげん豆	90g	(水煮)									
だいこん	150g	いちょう切り									
しめじ	50g	小房に分ける									
人参	50g	いちょう切り									
根深ねぎ	80g	斜め薄切り									
だし汁	900ml	水で良い									
塩	7.5g										
しょうゆ	7.5ml										



作り方

1. つみれの準備をする。
魚のミンチにみそとみじん切りにしたしょうが、酒を加えて良く混ぜる。
2. すいとんの準備をする。
米粉にあしたばの粉末を混ぜ、水を加えて良く練る。水を加える時は徐々に加え、固さを見ながら調節する。
3. 白いんげんは十分吸水させ、茹でておく。大根とにんじんは3mm位の厚さのいちょう切り、しめじは石づきを除き小房に分ける。根深ねぎは斜め薄切りにする。
4. だし汁を鍋に入れ沸騰したら、魚を1人2個になるようにつみ入れて煮る。火が通ったら取り出し、大根、にんじん、しめじ、いんげん豆、ねぎを固いものから順に入れる。すいとんを1人2個に丸めながら加えて火を通す。
5. つみれを鍋に戻し、塩としょうゆで味を整える。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
131	7.4	0.7	23	296	27	0.8	52	0.07	0.06	5	3.3	1.7

米粉の使い方の例

1. 主食として：うどん、マカロニ風、ニョッキ、米粉パン、すいとんなど
2. 主菜として：ハヤシライス、カレー、グラタン
3. 副菜として：シチュー、ポタージュ、スープ
4. 補助食材として：唐揚げ、てんぷら、ムニエルなど
5. デザート：バナナケーキ、ワッフル、パバロア、じゃがいも餅、団子など

<冷しうどん>

材料（6人分）

あしたばうどん	300g	
きゅうり	120g	せん切り
もやし	150g	さっと炒めて冷ます
生わかめ	15g	一口大
ハム	90g	せん切り
金糸卵	1 1/2 個分	
糸寒天	6g	
白ごま	6g	
サラダ油	適宜	
そばつゆ	450ml	

そばつゆの割合

ムロアジ厚削り	100g
水	4 カップ
しょうゆ	1 カップ
みりん	1 カップ



作り方

1. そばつゆの作り方

鍋に水、しょうゆ、みりん、ムロアジの厚削りを入れて火にかける。沸騰したら火を止め、厚削りが沈むのを待つ。沈んだら静かに濾しそのまま冷ます。

2. 具の下処理をする。

きゅうり、ハムはせん切り、わかめは洗って一口大に切る。もやしは洗ってからさっと炒めておく。糸寒天は水に漬けてから水分を絞っておく。卵 1 1/2 個を薄焼きにして金糸に切る。

3. あしたばうどんを茹でる。茹であがったら水で洗う。

4. 器にあしたばうどんを盛り、きゅうり、もやし、ハム、わかめ、金糸卵を彩良く飾り、糸寒天を上から全体に散らす。白ごまは切りごま又はひねりごまにして上からかける。

5. そばつゆを周りからかける。

（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
274	10.8	5.0	45	257	49	1.2	25	0.17	0.13	12	2.7	5.1

<コンフ레이크と煎り豆のおこし>

材料

バター	20g
スキムミルク	大さじ3
マシュマロ	100g
コンフ레이크	100g
煎り大豆	60g
レーズン	30g

クッキングシート

作り方

1. フライパンにバターを入れて熱し、溶けてきたらマシュマロを入れて弱火で溶かす。
2. 溶けたらスキムミルク・コンフ레이크・煎り大豆・レーズンを加えて全体を混ぜ合わせる。
3. バットにあげ、一口大に丸める。

(12個分とした場合の1個分)



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
109	3.5	2.5	18	167	42	0.6	10	0.05	0.06	0	1.2	0.2



先生の手際良さに見入る受講生



真剣に調理実習中！



デモで作っていただいた祭り寿司



満足な笑顔の実習生