

令和5年度 学校給食調理講習会 レシピ

『米粉を活用した給食メニューの提案について』

講師：有限会社 シンクネクスト

代表取締役 料理研究家 / 栄養士

今別府 靖子 先生

白身魚のソテーと温野菜の米粉ドレッシングがけ

根菜チーズガレット

長いも団子の野菜あんかけ

ししゃもとれんこんの磯辺揚げ

おから入り米粉ブラウニー

レシピ

《白身魚のソテーと温野菜の米粉ドレッシングがけ》

【材料】（4人分 単位 g）

白身魚（たら）60g・・・4枚
塩・・・・・・・・・・0.4
米粉・・・・・・・・・・4
油（ソテー用）・・・・・・8

〈温野菜〉

ブロッコリー・・・・・・・・80
じゃがいも・・・・・・・・80
にんじん・・・・・・・・60

〈米粉ドレッシング〉

だし汁・・・・・・・・67
味噌・・・・・・・・13
酢・・・・・・・・4
しょうゆ・・・・・・・・6.7
オリーブ油・・・・・・・・1
砂糖・・・・・・・・4
ねり和がらし・・・・・・・・0.3
米粉・・・・・・・・6.7
水・・・・・・・・13

栄養価成分（1人分）

エネルギー：68kcal
たんぱく質：2.3g
脂質：2.7g
炭水化物：10.2g
ナトリウム：279mg
食塩相当量：0.8g

【下準備】

- 白身魚・・・・・・・・塩をふって10分おき、水分をふき取る
- じゃがいも・・・・・・・・皮をむいて小さめの乱切りにする
- にんじん・・・・・・・・小さめの乱切りにする
- ドレッシング用の米粉と水（水溶き米粉）を混ぜておく

【作り方】

- ① 付け合わせの野菜は蒸し器で蒸す。
 - ② 白身魚の表面に米粉をまぶし、油をなじませたフライパンで両面焼いて火を通す。
 - ③ ドレッシングを作る。鍋に水溶き米粉以外の材料を入れてよく混ぜ合わせてから火にかけて、煮立ってきたら弱火にして水溶き米粉を加えて混ぜ合わせ、とろみがついたら火からおろす。
 - ④ 器に白身魚と温野菜を盛り付け、ドレッシングをかける。
- *米粉は沈殿するので、加える直前に混ぜるとよいです。
*米粉だけを熱いところに加えるとダマになるので、水分と混ぜてから加えるとよいです。

《根菜チーズガレット》

【材料】（4人分 単位 g）

ごぼう・・・・・・・・・・60
にんじん・・・・・・・・・・60
ベーコン・・・・・・・・・・40
粉チーズ・・・・・・・・・・10
米粉・・・・・・・・・・30
塩・・・・・・・・・・0.8g
こしょう・・・・・・・・・・0.12
水・・・・・・・・・・120
オリーブ油・・・・・・・・・・6

*ケチャップ（お好み）

*1人分ずつ、または一度に焼いて切り分けてもよいです。

栄養価成分（1人分）

エネルギー：86kcal
たんぱく質：3.6g
脂 質：3.8g
炭水化物：10.2g
ナトリウム：132mg
食塩相当量：0.5g

【下準備】

- ごぼう・・・・・・・・・・ささがきして水につける
- にんじん・・・・・・・・・・細切り、または千切り
- ベーコン・・・・・・・・・・細切り

【作り方】

- ① ボウルに水気をよく切ったごぼう、にんじん、ベーコン、粉チーズ、米粉、塩、こしょうを入れてよく混ぜ合わせる。
- ② ①に水を加えて全体がまとまるようにさらによく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、②を入れて平らに調え、弱火で両面焼き色がつくまで焼く。
- ④ 食べやすく切り分けて器に盛り付ける。

*ごぼうの水気によっては水分調整が必要です。

*1人分ずつ、または一度に焼いて切り分けてもよいです。

《長いも団子の野菜あんかけ》

【材料】（4人分 単位 g）

長芋・・・・・・・・・・200
米粉・・・・・・・・・・20

だし汁・・・・・・・・・・600
にんじん・・・・・・・・・・40
小松菜・・・・・・・・・・40
えのきだけ・・・・・・・・・・40

酒・・・・・・・・・・11
しょうゆ・・・・・・・・・・17.5
みりん・・・・・・・・・・9

米粉・・・・・・・・・・20
水・・・・・・・・・・40

栄養価成分（1人分）

エネルギー：89kcal

たんぱく質：2.7g

脂 質：0.3g

炭水化物：18.8g

ナトリウム：384mg

食塩相当量：1.0g

【下準備】

- 長芋・・・・・・・・・・皮をむいて柔らかく茹で、水気をとって潰し、米粉を加えてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす
- にんじん・・・・・・・・千切り
- 小松菜・・・・・・・・3cm ざく切り
- えのきだけ・・・・根元を切り落とし、3cm 長さに切る
- 米粉と水を混ぜておく

【作り方】

- ① 鍋にだし汁と野菜を入れて柔らかくなるまで煮る。
 - ② ①に調味料を加えて温め、長芋を丸めて加え、しっかり火が通るまで煮る。
 - ③ 水溶き米粉を加えてとろみをつける。
- *長芋団子は冷蔵庫で冷やしておくと丸めやすくなりますが、粗熱をとった状態でもよいです。

《ししやもとれんこんの磯辺揚げ》

【材料】（4人分 単位 g）

ししやも（20g）・・・8本
れんこん・・・・・・・・80
米粉・・・・・・・・適量

米粉・・・・・・・・80
青のり・・・・・・・・4.8
水・・・・・・・・160

揚げ油・・・・・・・・適量

栄養価成分（1人分）

エネルギー：280kcal

たんぱく質：8.5g

脂 質：4.9g

炭水化物：24.1g

ナトリウム：280mg

食塩相当量：0.7g

【下準備】

- 米粉、水、青のりを混ぜて衣を作る
- れんこんはピーラーで皮をむき、6～7mm厚さの輪切りまたはちょう切りにして水にさらし、水気をよくふく。

【作り方】

- ① ししやも、れんこんをそれぞれに衣をつけて、170度の油でカリッと揚げる。
*れんこんは穴までしっかりとこなをまぶすことで、衣がはがれにくくなります。
*ポリ袋の中で衣をまぶしてもよい。

《おから入り米粉ブラウニー》

【材料】（4人分 単位 g）

卵・・・・・・・・・・30（1/2個）
砂糖・・・・・・・・・・15
無調整豆乳・・・・・・・・50

米粉・・・・・・・・・・15
ベーキングパウダー・・・0.5
ココアパウダー・・・・・・・・10
おからパウダー・・・・・・・・10

レーズン・・・・・・・・・・10
チョコチップ・・・・・・・・10

栄養価成分（1人分）

エネルギー：85kcal
たんぱく質：3.1g
脂 質：2.9g
炭水化物：12.8g
ナトリウム：22mg
食塩相当量：0.1g

【下準備】

- 米粉、ベーキングパウダー、ココアパウダー、おからパウダーを混ぜる
- レーズンは軽く湯洗いしてから、ぬるま湯に15分ほど漬けるか蒸して、余分な水気をきっておく

【作り方】

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖と豆乳を加えて泡立て器でよく混ぜる。
- ② ①に混ぜておいた粉類を加えてさらに混ぜ、最後にレーズンとチョコチップを混ぜ合わせる。
- ③ オーブンシートを敷いた天板に②を流し入れて平らにならし、スチコンで170度30分加熱する。加熱完了後、粗熱を取り切り分ける。