

# 実習献立

きょうはみんなでのしくつくるにゃん！  
おうちでもつくってほしいにゃん♪



大分の幸  
たっぴいメニュー♪

<p>しゅ しよく 主 食</p>	<p>むぎ 麦ごはん</p>	<p>きょう りょうりきょうしつ わり おしむぎ ま きょうしよく この 今日の料理教室では2割の押麦を混ぜています。給食では好みか わ 分かれるので1割にする場合が多いです。 むぎ す みなさんは、麦ごはんは好きですか？</p>
<p>しゅ さい 主 菜</p>	<p>ゆーりん 油淋ぶり くろめソース</p>	<p>れいわ ねんど がっこうきゅうしよく さいゆうしゅうさくひん ゆーりんちー 令和5年度学校給食レシピコンクールの最優秀作品です。油淋鶏 けんさん しょう をアレンジし県産ぶりを使用しています。 しょう おおいた うみ さち ソースには、くろめを使用し大分の海の幸たっぷりです。</p>
<p>ふく さい 副 菜</p>	<p>ず あ のり酢和え</p>	<p>すく ちょうみりょう かんたん こ にんぎ こんだて 少ない調味料で簡単にでき、子どもたちにも人気の献立です。 うち ていばん いっぴん お家でも定番の一品にいかがですか。</p>
<p>しる 汁もの</p>	<p>げんき する 元気みそ汁</p>	<p>こんぶ かつおぶし と する 昆布と鰹節でだしを取ったみそ汁です。 こうやとうふ い てつ ひじきや高野豆腐を入れることで鉄やカルシウムがとれるので げんき する なまえ 「元気みそ汁」という名前です。 りょう へ だしをしっかりとることで、みその量を減らすことができます。</p>
<p>デザート</p>	<p>シュワっと かぼすゼリー</p>	<p>たんさん かぼすと炭酸でシュワっとさわやかなゼリーにしました。 たんさん ぬ ま 炭酸が抜けないように、そっとそそいで、混ぜすぎないのがポイ ントです。</p>

献立		食品名	1人分g	4人分g	切り方等	作り方	
主食	麦ごはん	精白米	50	200		①米を洗い、麦とあわせて炊く。  エネルギー：204kcal たんぱく質：3.7g 食塩相当量：0g	
		県産麦	10	40			
		水	90	360			
主菜	くろめ油淋ぶり	ぶり	60	240	一口大	【下準備】 ・水菜は3cmに切っておく。 ・赤とうがらしは種をのぞいておく。 ①一口大に切ったぶりをAの合わせたタレにつけてむ。 (ビニール袋を使用するとやりやすい) ②くろめは水につけて戻し、Bと混ぜあわせる。 ひと煮立ちさせてソースを作る。 ③ビニール袋にでんぷんと①を入れてまぶし、サラダ油を熱したフライパンで揚げ焼きにする。 ④器に水菜を敷き、③を盛り付けて②のソースをかける。 くし形に切ったかぼすを添える。  *お好みでかぼすをかけて食べます。  エネルギー：279kcal たんぱく質：14.1g 食塩相当量：1.7g	
		濃口しょう油	7.2	28.8			
		料理酒	6	24			
		しょうが	1	4	すりおろし		
		にんにく	1	4	すりおろし		
		でんぷん	12	48			
		サラダ油	20	80			
		水菜	10	40			
		乾燥くろめ	0.3	1.2	水戻し		
		白ねぎ	6	24	みじん切り		
		しょうが	1	4	みじん切り		
		濃口しょう油	3	12			
		三温糖	3	12			
		穀物酢	11	44			
		ごま油	3	12			
赤とうがらし		1本					
かぼす	適量	1こ	くし型				
副菜	のり酢和え	ほうれん草	30	120	3cm長さ切る	【下準備】 ・ツナ缶は缶を開け、必要であれば汁を切っておく ①鍋に湯をわかす。最初にもやしを茹で、ザルにあげて冷やし水分を絞る。ほうれん草も茹でて水にさらし、水分をしぼる。 ②①とツナ・のり・ごまをAで和える。 エネルギー：57kcal たんぱく質：4.7g 食塩相当量：1.2g	
		もやし	30	120			
		ツナ缶(油漬け)	15	60	汁を切る		
		きざみのり	1.2	4.8			
		いりごま白	0.8	3.2			
		濃口しょう油	3	12			
		穀物酢	3	12			
汁もの	元気みそ汁	高野豆腐 角切り	2	8		【下準備】 ・昆布とかつお節でだしをとり、分量のだし汁をはかっておく。 ・ひじきは水に浸し、洗ってザルにあげておく。 ①分量のだし汁を鍋に入れて沸かし、にんじん・ひじき油あげを入れ、火が通ったらだして溶いたみそを入れる。 ②汁が沸いたら、高野豆腐を入れる。 ③溶き卵を回し入れて、ねぎを入れる。 *卵を流し入れる前に、鍋の中を軽く混ぜておく。  エネルギー：91kcal たんぱく質：8.8g 食塩相当量：1.2g	
		乾燥ひじき	0.5	2	水戻し		
		にんじん	8	32	短冊切り		
		油あげ	3	12	細い短冊		
		こねぎ	3	12	小口切り		
		卵	18	72	溶きほぐす		
		あわせみそ	9	36			
		だし汁	150	600			
		だし汁	かつお節	7.5	30		
		だし汁	出し昆布	4	16		
だし汁	水	250	1000				
デザート	シユワっとかぼすゼリー	ゼリーの素(アガー)	1.6	6.4		【下準備】 ・ゼリーの素と砂糖をよく混ぜ合わせておく。 ・ミックスフルーツとナタデココをカップに入れておく。 ①鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸いたら混ぜ合わせたゼリーの素を加えてよく混ぜる。 ②沸騰してよく溶けたら火を止め、かぼす果汁を入れる。 ③粗熱を取り、なべのふちから静かに炭酸水を入れ、軽く混ぜる。 ④カップに③を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。 エネルギー：60kcal たんぱく質：0.1g 食塩相当量：0.1g	
		上白糖	8.5	34			
		水	40	160			
		炭酸水	40	160			
		かぼす果汁	4	16			
		ミックスフルーツ	12	48	食べやすく切る		
		ナタデココ	8	32	汁を切る		
		カップ	1個	4個			
他	牛乳	1本	4本		エネルギー：126kcal たんぱく質：6.8g 食塩相当量：0.2g		