

【1・2・3班】

キムタクごはん

材料名	一人分 分量 (g)	本日の分量 8人分 (g)	作り方
精白米	75	600	①米を洗米し、ザルにとる。 ②洗った米と分量の水を炊飯器に入れて、30分ほど吸水させる。 ③炊飯器のスイッチを入れて炊く。 ④にんじんを洗って干切りに切る。 ⑤ごま油で豚肉を炒め、にんじんを加える。 ⑥刻んだキムチとたくあんを加えて、炒める。 ⑦★調味料を加えて、味をつける。 ⑧いりごまを加えて、炒める。 ⑨炊いたごはんと具をよく混ぜる。
水	110	880	
豚肉(こま切れ)	10	80	
白菜キムチ	7	56	
干切りたくあん	7	56	
にんじん	5	40	
★ごま油	1	小さじ1と1/2	
★うすくち醤油	1	小さじ1と1/2	
★中華スープ	1	小さじ1と1/2	
いりごま	0.3	小さじ1/2	

ひよっつるの吸い物

材料名	一人分 分量 (g)	本日の分量 8人分 (g)	作り方
ひよっつる	15	120	①煮干しと昆布でだしをとる。 ②野菜を洗って切る。 ③ひよっつるは軽く洗い、食べやすい長さに切る。 ④だし汁に、えのき、白菜(芯の部分)、かまぼこ、豆腐を入れる。 ⑤★調味料を加えて、味をつける。 ⑥ひよっつる、白菜(葉の部分)、ねぎを加える。  (事前準備) 蒲鉾を解凍しておく。
冷凍豆腐(がイカット)	30	240	
カット蒲鉾(赤)	10	80	
白菜(1cm幅)	25	200	
えのき(3~4cm長さ)	8	64	
葉ねぎ(小口切り)	5	40	
水	120	960	
煮干し	2.5	20	
だし昆布	0.4	3.2	
★うすくち醤油	4	おお 大さじ2	
★食塩	0.2	少々	



# あまからに さばの甘辛煮

さいりょうめい 材料名	ひとりぶん 一人分 分量 (g)	ほんじつ 本日の分量 8人分 (g)	つくかた 作り方
さば <sup>かくぎ</sup> 角切り (粉 <sup>こなつき</sup> 付)	60	480	①水と★調味料を火にかけ、たれを作る。 ②さばを180℃の油で揚げる。 ③①のたれに②を加え、からめる。  (事前準備) 師範台に揚げ油を準備しておく。
あげ <sup>あぶら</sup> 揚げ油	てきりよう 適量	てきりよう 適量	
みず 水	5	40	
★こいくち <sup>しょうゆ</sup> 醤油	2.3	おお 大さじ1と こ 小さじ1	
★さとう <sup>さとう</sup> 砂糖	2.3	おお 大さじ1と こ 小さじ1	
★さけ <sup>さけ</sup> 酒	1.5	おお 大さじ1	
★みりん	1.5	おお 大さじ1	
★トウバンジャン	0.15	しょうしょう 少々	



# キャベツのゆかり和え

さいりょうめい 材料名	ひとりぶん 一人分 分量 (g)	ほんじつ 本日の分量 8人分 (g)	つくかた 作り方
キャベツ (1 cm <sup>はば</sup> 幅)	40	320	①キャベツを洗って切る。 ②キャベツはゆでて冷まし、冷蔵庫に入れておく。 ③しょうゆと砂糖を混ぜ合わせておく。 ④キャベツと★調味料を和えた後、ゆかりを加え、さらに和える。
ゆかり	0.4	こ 小さじ2/3	
★うすくち <sup>しょうゆ</sup> 醤油	1	こ 小さじ1と 1/2	
★さとう <sup>さとう</sup> 砂糖	0.5	こ 小さじ1	

【4・5・6班<sup>はん</sup>】

ナン

ざいりようめい 材料名	ひとりぶんぶんりよう 一人分分量 (g)	ほんじつぶんりよう 本日の分量 8人分 (g)	つくかた 作り方
ナン	1個(70g)	8個	しぜんかいとう 自然解凍する。

むぎい  
麦入りポテトスープ

ざいりようめい 材料名	ひとりぶんぶん 一人分 分量 (g)	ほんじつぶんりよう 本日の分量 8人分 (g)	つくかた 作り方
とりにく(こま切れ)	10	80	①野菜、じゃがいもを洗って、切る。 ②鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。 ③たまねぎ、にんじんを入れ、軽く炒める。 ④水、チキンブイヨンを入れる。 ⑤じゃがいもを入れる。 ⑥食材に火が通ったら、キャベツを入れる。 ⑦大麦を入れる。 ⑧食材に火が通ったら、★調味料を加え味をつける。
じゃがいも(いちよう切り)	20	160	
キャベツ(1cm幅)	25	200	
にんじん(いちよう切り)	10	80	
たまねぎ(うすぎ)	20	160	
大麦 押麦	2	16	
油	0.50	小さじ1	
水	120	960	
国産無添加ソフイ	10	80	
★うすくち醤油	3	小さじ4	
★酒	0.5	小さじ1	
★食塩	0.4	小さじ1/2	
★こしょう	0.01	少々	

## キーマカレー



ざいりょうめい 材料名	ひとりぶん ぶんりょう 分量 (g)	ほんじつ ぶんりょう 本日の分量 8人分 (g)	つくりかた 作り方
あいびにく 合挽き肉	30	240	①ボイル大豆を、フードプロセッサーにかける。 ②たまねぎを洗って、みじん切りにする。 ③フライパンに油を熱し、合挽き肉を炒める。 ④軽く肉を炒めたら、おろしにんにくを入れる。 ⑤たまねぎを入れて、さらに炒める。 ⑥ボイル大豆を入れる。 ⑦水を入れる。 ⑧食材に火が通ったら、★調味料を加え、味をつける。
おろしにんにく	0.2	1.6	
ボイル大豆	25	200	
たまねぎ(みじん切り)	35	280	
あぶら 油	0.5	小さじ1	
みず 水	10	80	
★カレーフレーク	6	48	
★ケチャップ	2	おお 大さじ1	
★ソース	2	おお 大さじ1	
★カレー粉	0.2	小さじ1	



大豆はフードプロセッサーにかけます。

## ひじきサラダ



ざいりょうめい 材料名	ひとりぶん ぶんりょう 分量 (g)	ほんじつ ぶんりょう 本日の分量 8人分 (g)	つくりかた 作り方
ほしひじき	0.7	5.6	①ほしひじきを水で戻し、よく洗う。 ②きゅうりを洗って切る。 ③材料をゆでて冷まし、冷蔵庫に入れておく。 ④★調味料を混ぜ合わせる。 ⑤食べる直前に、材料と④の調味料を混ぜ合わせる。
きゅうり(輪切り)	30	240	
コーン(冷凍)	10	80	
★うすくち醤油	1.5	小さじ2	
★酢	2	おお 大さじ1	
★砂糖	1	おお 大さじ1	
★油	0.5	小さじ1	
★食塩	0.1	しょうしょう 少々	

# かぼちゃケーキ

ざいりようめい 材料名	ひとりぶんに 一人分 分量 (g)	ほんじつ 本日の 分量 16人分 (g)	つくりかた 作り方
うら 裏ごしかぼちゃ	12	192	①裏ごしかぼちゃを流水で解凍する。 ②小麦粉・ベーキングパウダーを一緒にふるう。 ③卵を割り、砂糖と一緒によく混ぜる。 よく混ぜたら、かぼちゃを加えて混ぜる。 ④牛乳とバターを湯せんにかけて、バターを溶かす。 ⑤③に②を入れて混ぜる。 ⑥⑤に④を入れてさらに混ぜる。 ⑦⑥にチーズを入れて軽く混ぜる。 ⑧アルミカップに生地を入れ、アーモンドスライス をのせる。 ⑨180度のオーブンで約15分焼く。
たまご 卵	4	64	
バター	2	32	
こむぎこ 小麦粉	10	160	
ベーキングパウダー	0.3	小さじ1	
きとう 砂糖	5	おお 大さじ9	
ぎゅうにゅう 牛乳	8	おお 大さじ9	
チーズ4mmかく 角	2.5	40	
ローストアーモンド スライス	1	16	
アルミカップ8号	1まい 1枚	16まい 16枚	

