

調理実習

《テーマ》「ワクワクする給食レシピ～パン献立を活用した調理実習～」

《講師》東京都文京区立金富小学校 松丸 奨

《献立》・みかんパン ・セコデチャンチョ
 ・人参りんごドレッシングサラダ
 ・栄養ふりかけ ・秋味アップルポンチ



参加者の感想:

・給食献立にすぐ実践できるメニューでした。おいしかったです。特に、人参りんごドレッシングサラダのドレッシングは、家庭でも作ってみたいです。
 ・みかんジュースを使ったセコデチャンチョは、初めてのメニューでしたが、おいしくいただきました。

※(★)は県給食会での取扱物資です。

セコデチャンチョ

材料名	(1人分)	(7人分)	
豚肉スライス(冷凍)(★1)	50 g	350 g	
オリーブオイル(★2)	0.7 g	5 g	
にんにく	0.14 g	1 g	
玉ねぎ(★3)	25 g	175 g	
赤パプリカ	15 g	105 g	
トマト	30 g	210 g	
もやし	29 g	200 g	
ほうれん草(カット)(冷凍)(★4)	11 g	80 g	
(A) {	リンアイ長崎みかんジュース(★5)	30 ml	210 ml
	コンソメ(★6)	1 g	7 g
	しょうゆ(★7)	1 g	7 g
	こしょう(★8)	0.04 g	0.3 g
	オールスパイス(★9)	0.04 g	0.3 g
	乾燥パセリ	0.04 g	0.3 g

松丸先生 ーロメモ
 野菜をいためた後にオレンジジュースを使用して煮込む料理です。本来は酒、クミン、オレガノなどが入り、牛肉を使用したりしますが、給食用にアレンジした味付けです。爽やかで深みのある味わいで、パンにも合います。呪文のようなネーミングも子供的には面白いそうです。「あれ、ほらなんかオレンジのあれ食べたい!」とよく言われます。

作り方
 ①玉ねぎ→くし型切り、赤パプリカ→半スライス、トマト→くし型切り、もやし→よく洗う
 ②フライパンを熱して、オリーブオイルをひいてから、にんにくと玉ねぎを炒め、豚肉、もやしの順で食材を入れていく。
 ③火が通ったら、赤パプリカ、トマト、ほうれん草、(A)の調味料を入れて、ふたをして弱火～中火で煮込む。

人参りんごドレッシングサラダ

材料名	(1人分)	(7人分)	
(A) {	キャベツ	15 g	105 g
	黄色パプリカ	6 g	40 g
	もやし	15 g	105 g
	にんじん(★10)	6 g	40 g
	きゅうり	6 g	40 g
乾燥カットわかめ(★11)	0.3 g	2 g	
《ドレッシング》			
(B) {	オリーブオイル(★2)	1.4 g	10 g
	白ワイン	1 g	7 g
	酢(★12)	1.4 g	10 g
	食塩(★13)	0.14 g	1 g
砂糖(★14)	0.14 g	1 g	
玉ねぎ(★3)	0.7 g	5 g	
にんじん(★10)	0.7 g	5 g	
すりおろしりんご(★15)	0.7 g	5 g	

松丸先生 ーロメモ
 野菜を美味しく食べるために、りんご、人参、玉ねぎをすりおろしてドレッシングに入れます。甘味とフルーティさが加わり、サラダが一層美味しくなります。

作り方
 ①(A)の野菜を切る。キャベツ→短冊切り、黄色パプリカ→半スライス、にんじん→せん切り、きゅうり→斜め半月切り、もやし→よく洗う
 ②乾燥カットわかめは水で戻す。
 わかめと(A)の野菜を一緒に茹でて水冷し、よく絞る。
 ③ドレッシング用の玉ねぎ、にんじんをすりおろし、(B)の調味料とすりおろしりんごと一緒に加熱してドレッシングを作る。
 ④給食では、配缶直前にドレッシングと和える。
 今回は直前に上にかけて食べる。

栄養ふりかけ

松丸先生 ーロメモ

ごはんに乗せて食べる美味しいふりかけ。ですが、パンにも合います。シンプルなパンに、ジャムの甘味ではない塩味が合うのです。栄養価の調整にも便利。ただ、レシピ名がパンに合わないのが悩みどころ。

私の在籍校では「パンにふりかけて何〜？」と逆に喜んでいますが。本当は素敵なレシピ名がほしい。長崎のみなさん、何かアイデアがあれば教えてください。

材料名	(1人分)	(7人分)	*作り方*
ちりめん(★16)	2.6 g	18 g	①にんじん→せん切りにする。 ②フライパンを熱して、ごま油を入れて高温にする。 ③えだまめ、ボイル大豆、にんじんを炒める。 途中でちりめんを入れて、こんがり炒めたら完成。 ちりめんが焦げやすいので、注意。
枝豆むき身(冷凍)(★17)	5 g	35 g	
ボイル大豆(★18)	5 g	35 g	
にんじん(★10)	5 g	35 g	
ごま油(★19)	1.6 g	11 g	

秋色アップルポンチ

材料名	(1人分)	(7人分)	*作り方*
みかん缶(★20)	5 g	35 g	松丸先生 ーロメモ 秋の空や紅葉をイメージしたフルーツポンチです。気軽に親しみやすく季節感を感じてほしいと思いついたレシピです。りんごジュースでシロップをつくり、紅茶ゼリーをいれることで、雰囲気は秋になります。良い香りがするのも素敵なポイントです。
パイン缶(★21)	5 g	35 g	
黄桃缶(★22)	5 g	35 g	
りんごダイス(★23)	5 g	35 g	
《シロップ》			
りんごジュース(★24)	25 g	175 g	
水	2.9 g	20 g	
《紅茶ゼリー》			
粉寒天	0.57 g	4 g	
水	14.3 ml	100 ml	
砂糖(★14)	6.4 g	45 g	
紅茶ティーパック	適量	1つ	
紅茶用の水	57 ml	400 ml	
			①粉寒天と砂糖を水に混ぜて火にかけ、しっかりと溶かす。 ②別の鍋に紅茶ティーパックで煮だして、紅茶を作り、①と混ぜ合わせて、バットに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。 ③シロップを作る。鍋にりんごジュースと水を入れ、加熱する。加熱後、冷蔵庫で冷却する。 ④ゼリーを冷蔵庫から取り出し、ひし形にカットして、ほかの材料とあわせて完成。



県給食会取扱物資

コード	品名	規格	価格表ページ	コード	品名	規格	価格表ページ
★1 3556502	豚肉スライス	1kg	P.137	★13 3415004	食塩	1kg	P.26
★2 3410200	オリーブオイル	400g	P.11	★14 3415061	中白糖	1kg	P.27
★3 3650001	たまねぎ		P.142	★15 3431003	すりおろしりんご	5号	P.47
★4 3550681	ほうれん草(カット)	1kg	P.75	★16 3523504	ちりめん	1kg	P.60
★5 3472002	リンアイ長崎みかん100	1ℓ	P.70	★17 3550532	枝豆むき身	500g	P.77
★6 3411004	コンソメスープ	1kg	P.13	★18 3430050	ボイル大豆	1kg	P.41
★7 3414102	醤油(濃口)	1.5L	P.24	★19 3410102	月星印調合胡麻油	1,650g	P.11
★8 3415120	スリーエッチコショウ	300g	P.30	★20 3431010	みかん	1号	P.48
★9 3415307	オールスパイス	13g	P.31	★21 3431021	パイン(ピース・チビット)	1号	P.49
★10 3650002	にんじん		P.142	★22 3431040	黄桃ダイス	1号	P.49
★11 3423044	乾燥カットわかめ(長崎県産)	100g	P.55	★23 3431000	りんごダイス(国内産)レトルト	1.5kg	P.47
★12 3414200	穀物酢	1.8L	P.24	★24 3472001	アップルジュース	160g	P.70