

ご飯献立

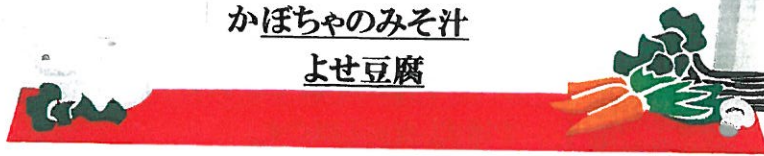
枝豆ゆかりごはん

れんこん豆腐ハンバーグ

そうめんうりのごま酢あえ

かぼちゃのみそ汁

よせ豆腐



☆ 実習献立 1 ☆

《よせ豆腐》

～材料～(10人分)

| 材料 | 分量 |
|--------|-------|
| 豆乳(県産) | 500ml |
| にがり | 40ml |
| 布(ガーゼ) | |

～作り方～

- ① 豆乳を鍋に入れ 67℃になったら、決められた量の「にがり」を3～4回にわけて そーっと静かに入れる
- ② にがりをいれたら、1回程度 静かにまぜて、流れを止める。
- ③ 10分ふたをしておく。
- ④ 10分立つと液が分離して透明になる。10分過ぎたらしゃもじで十字をきる。
- ⑤ 豆腐をふきんを敷いたザルの中にそとうつす。
- ⑥ ふきんで包みその上から重しをして、30分おく。(おぼろ豆腐)
- ⑦ 切って水にさらす。(にがり抜く)

☆ 実習献立 2 ☆

《れんこん豆腐ハンバーグ》

～材料～(10人分)

| 材料 | 分量(正味量) | 材料 | 分量(正味量) |
|------|-------------|----------|-------------|
| 牛ひき肉 | 150g | 大根 | 600g |
| 豚ひき肉 | 200g | ねぎ | 20g |
| 豆腐 | 200g | しょうゆ | 20g |
| れんこん | 150g | うすくちしょうゆ | (大さじ1強) 20g |
| 玉ねぎ | 200g | 砂糖 | (大さじ1) 8g |
| しょうゆ | (小さじ2弱) 10g | 酒 | (小さじ2) 10g |
| 卵 | 50g | みりん | (小さじ2弱) 10g |
| 塩 | (小さじ1) 5g | | |
| コショウ | 0.5g | ミニトマト | 20ヶ |

～作り方～

- ① れんこん、玉ねぎは皮をむいてみじん切りにする。
- ② Aの材料をいれて、よくまぜあわせる。
- ③ 人数分に分けて、ハンバーグの形にしてオーブンで焼く。(おろしソース)
- ④ 大根はおろし、ねぎは小口切りにする。調味料と一緒に鍋に入れ加熱する。
- ⑤ 焼けたハンバーグにおろしソースをかけ、ミニトマトを添える。

☆実習献立3☆

＜そうめんうりのごま酢あえ＞

～材 料～(10人分)

| 材料 | 分量(正味量) |
|--------|--------------------|
| そうめんうり | 300g |
| きゅうり | 250g |
| ツナフレーク | 120g |
| にんじん | 70g |
| 穀物酢 | (大さじ2) 30g |
| さとう | 15g (大さじ1+小さじ2) |
| しょうゆ | (小さじ2弱) 10g |
| すりごま | (大さじ5) 30g |

～作り方～

- ① そうめんうりは、4当分の輪切りにし、種を取りのぞいてたっぷりの水でゆでる。色が変わったら、ほぐれるか確認して、水で冷ましながらほぐす。
- ② きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにしてゆで、水でさます。
- ③ ゆでた野菜とツナと調味料を合わせる。

☆実習献立4☆

＜かぼちゃのみそ汁＞

～材 料～(10人分)

| 材料 | 分量(正味量) |
|--------|---------|
| かぼちゃ | 300g |
| えのき | 100g |
| あぶらあげ | 10g |
| たまねぎ | 200g |
| オクラ | 50g |
| カットわかめ | 10g |
| だし汁 | 1500g |
| 麦みそ | 100g |

～作り方～

- ① かぼちゃはいちょう切りにする。
- ② 玉ねぎはスライス、おくらはいちょう切りにする。えのきはいしづきを取り、ざく切りにする。
- ③ 油揚げは油抜きをして、短冊に切る。
- ④ だし汁を火にかけ、煮えにくい材料から入れて煮る。
- ⑤ みそとオクラ、わかめを入れて仕上げる。

＜枝豆ゆかりごはん＞

～材 料～(10人分)

| 材料 | 分量(正味量) |
|--------|-----------|
| 米 | (5合) 750g |
| 水 | 1200g |
| ゆかり | 10g |
| むきえだまめ | 70g |

～作り方～

- ① 米をとぐ。
- ② むき枝豆と一緒に炊く。
- ③ 炊きあがりにゆかりをまぜる。

実習なし
(試食のみ)