

パン献立

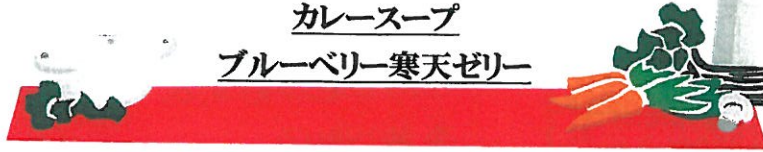
米粉パン

はものアーモンドあげ

そうめんうりのサラダ

カレースープ

ブルーベリー寒天ゼリー



☆実習献立1☆

＜米粉パン＞

～材料～(1班分)

～作り方～

材料	分量(正味量)
県産小麦粉 (ニシノカオリ)	175g
県産米粉	75g
さとう	20g (大さじ2～3)
スキムミルク	(大さじ1) 8g
バター	10g
塩	(小さじ1弱) 4g
水	170g
ドライイースト	(小さじ1) 4g

A

- ① ボールに A の材料を入れ、よく練り合わせる。(約3分)
- ② ①にドライイーストを加えさらに練る。(約7分)
- ③ ②に水をふってラップをかけ40℃ぐらいの温かい所において発酵させる。
- ④ ③が2～2.5倍にふくれ、小麦粉を指先につけておさえ、くぼみができるようになるまで発酵させる。(約35分)
- ⑤ まな板に小麦粉をふり、④をのせ、軽くおさえガス抜きをする。棒状にして包丁で6等分に切り、丸めてクッキングシートをしいた天板にならべ、水をふってねかす。(約5分間)
- ⑥ ⑤を190℃のオーブンで約20分間焼く。

☆実習献立2☆

＜ブルーベリー寒天ゼリー＞

～材料～(1班分)

材料	分量
粉寒天	4g
水	500cc
砂糖	60g
ブルーベリージャム(大内産)	50g
ブルーベリー生(大内産)	20ヶ

～作り方～

- ① 水に粉寒天を入れて火にかけて、よくまぜながらとかす。つぎに砂糖もいれてとかす。
- ② 最後にブルーベリージャムもいれてよくまぜる。
- ③ 型に生のブルーベリーを入れ、とけた寒天液をいれて、冷蔵庫で冷ましかためる。

《はものアーモンド揚げ》

～材料～(1人分)

材料	分量(正味量)
はも切身	40g
塩	少々
コショウ	少々
たまご	1g
小麦粉	4g
アーモンドスライス	10g
揚げ油	

～作り方～

- ① はもに塩コショウで下味をつける。
- ② 卵と小麦粉を混ぜてころもをつくり、はもをくぐらせアーモンドをつける。
- ③ 油で揚げる。

実習なし
(試食のみ)

《そうめんうりのサラダ》

～材料～(1人分)

材料	分量(正味量)
そうめんうり	30g
きゅうり	25g
すりごま	1g
サラダ油	1g
穀物酢	2g
さとう	0.6g
うすくちしょうゆ	0.6g
ミニトマト	20g

A

～作り方～

- ① そうめんうりは、4等分の輪切りにし、種を取りのぞいてたっぷりの水でゆでる。色が変わったなら、ほぐれるか確認して、水で冷ましながらかほぐす。
- ② きゅうりは輪切りにしてゆで、水でさます。
- ③ ドレッシングを(Aの材料)作り、ゆでた野菜とあえる。ミニトマトを添える。

実習なし

《カレースープ》

～材料～(1人分)

材料	分量(正味量)
ベーコン	8g
うずらたまご	20g
玉ねぎ	25g
にんじん	10g
とうもろこし	8g
冬瓜	25g
コンソメ	0.8g
塩	0.2g
コショウ	0.01g
カレー粉	0.1g
水	150g

～作り方～

- ① 冬瓜は皮をむいて、サイコロ状に切る。
- ② にんじん、たまねぎも同様に切る。パセリはみじん切りにする。
- ③ 鍋にベーコンを入れて空煎りし、野菜、水、コンソメをいれて煮る。
- ④ カレー粉と塩コショウで味付けをする。最後にパセリをちらす。

実習なし