



親子学校給食料理教室



平成24年8月21日（火）23日（木）

会場 （財）山口県学校給食会

パン献立

★チャパティ ◇ドライカレー

★モロヘイヤのスープ ★はものピザ焼き

○トマト入りサラダ ★いちじくデザート



ごはん献立

◇枝豆ゆかりごはん ○根菜入り豆腐ナゲット

○かぼちゃのみそ汁

★そうめんうりのごま酢和え

○夏みかんゼリー



🌸防府市の味デザート紹介～野菜をたべよう🌸

◇小松菜の蒸しケーキ



★実習献立 ・ ◇試食のみ ・ ○レシピのみ

☆ 実習献立 ☆

❀チャパティ❀ (7人分)

県産○ 市産◎	材 料	分量 (正味量)	作り方
○	薄力粉	315 g	① ボールに粉（薄力粉、強力粉、米粉）をいれる。 ② ヨーグルト、塩を入れ混ぜ合わせる。 ③ 少しづつ牛乳をいれ、だまにならないようにまぜる。（耳たぶのやわらかさぐらいにこねる） 5分くらいこねてください。 ④ 混ぜた後、生地を丸くしてボールの真ん中に置く。 ⑤ ボールにラップをかぶせ、20分以上寝かせる。 ⑥ 生地を10等分にわけ、打ち粉をつけ2～5mmの厚さに手でのばす。（真ん中から外側にむけてひろげる） ⑦ フライパンをカンカンに熱する。 ⑧ 油を引かずに、生地を直接のせる。 ⑨ ひっくり返して両面焼く。
	強力粉	88 g	
○	米粉	88 g	
○	牛乳	190 g	
	ヨーグルト	70 g	
	塩	小さじ1と1/3 (8g強)	
	バター	適量	
※食べるときに、バターをつけるとよい。 すぐに食べない場合は、焼いた後に、すぐつけておく。 （つけると照りがでておいしそうにみえる）			

❀モロヘイヤのスープ❀ (7人分)

県産○ 市産◎	材 料	分量 (正味量)	作り方
◎	モロヘイヤ	70 g	① 干しいたけは水で戻しておく。 ② モロヘイヤはかたい茎を取り除き、ざく切りにする。 ベーコンは細切り、たまねぎはうす切り、にんじん、しいたけは干切りにする。 ③ 鍋に水を入れベーコン、野菜、コンソメを入れて煮る。 ④ 具材が煮えたら、塩、こしょうで調味する。
	ベーコン	70 g	
◎	たまねぎ	140 g	
	にんじん	70 g	
	スイートコーン	35 g	
○	干しいたけ	3.5 g	
	コンソメ	7 g	
	塩	小さじ半強 (3.5g)	
	コショウ	少々	
	水	1050 g	

☆ 実習献立 ☆

❀はものピザ焼き❀ (7人分)

県産○ 市産○	材 料	分量 (正味量)	作り方
○	はもすり身	245 g	① たまねぎはみじん切りにする。 ② 干しひじきはもどしておく。 ③ はものすり身に①②えだまめ、チーズ、たまご、でん粉、パン粉、調味料を入れて混ぜる。 ④ 小判型に丸め、オーブンで焼く。(220℃のオーブンで10~12分) ⑤ ケチャップをかけて出来上がり。
◎	たまねぎ	70 g	
	むきえだまめ	28 g	
	チーズ	7 g	
○	干しひじき	7 g	
○	たまご	(1/2個) 28 g	
	でん粉	(小さじ3と1/2) 10 g	
	パン粉	21 g	
	砂糖	(小さじ2強) 7 g	
	薄口しょうゆ	(小さじ1強) 7 g	
	酒	(小さじ1強) 7 g	
	しょうが	少々 (0.7g)	
	塩	(小さじ1/3) 2 g	
	ケチャップ	適量	

❀そうめんうりのごま酢和え❀ (7人分)

県産○ 市産○	材 料	分量 (正味量)	作り方
◎	そうめんうり	280 g	① そうめんうりは、4当分の輪切りにし、種を取りのぞき、たっぷりの水からゆでる。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、水で冷ます。 ③ ゆでた野菜とツナと調味料を合わせる。
◎	きゅうり	105 g	
	ツナフレーク	85 g	
	にんじん	50 g	
	穀物酢	(大さじ2) 30 g	
	さとう	(大さじ1と2/3) 15 g	
	しょうゆ	(小さじ2弱) 10 g	
	すりごま	(大さじ3強) 20 g	

❀いちじくデザート❀ (10人分)

県産○ 市産○	材 料	分量 (正味量)	作り方
	粉寒天	3 g	① なべに、牛乳、砂糖、粉寒天を入れて混ぜ合わせ、火をつけ、かき混ぜながら沸騰させ、砂糖と寒天を完全に溶かします。(ふきこぼれないように注意してください) ② それをカップに入れ、粗熱をとって冷蔵庫に入れて冷やします。 ③ 冷えたら、切ったいちじくや、いちじくジャムをかけて出来上がりです。
○	牛乳	200 g	
	水	200 g	
	上白糖	60 g	
◎	いちじく	1ヶ (100g)	
◎	いちじくジャム	30 g	
	60cc カップ	10 ヶ	