

# 平成27年度 第5回 親子学校給食料理教室

平成27年7月23日（木）・24日（金）  
会場 公益財団法人 山口県学校給食会

がっこうきゅうしょく 学校給食からはっしん発信！ じぶん自分のしょくせいかつ食生活を見直そう！！  
あつ暑くてもげんき元気がでるりょうりかんたん料理

★ もく目 ひょう標 ★

## じっしゅう ❖ 実習メニュー ❖

しゅしょく 主食 × しゅ主 さい菜 > おにぎらず

ぶく 副 さい菜 > 手作りカッターチーズのカプレーゼ  
夏野菜のマリネ  
冬瓜スープ

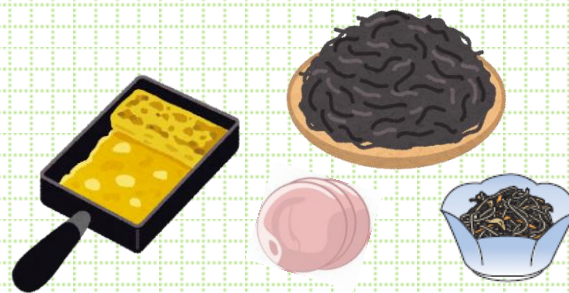
<デザート> フルーツミックス

じっしゅう  
☆実習レシピ☆



☆おにぎらず☆ (6人分)

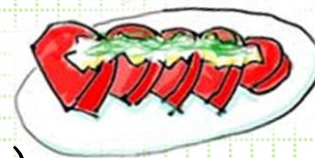
果産品	材料	分量 (正味量)	作り方
●	米	450g	①米をといで、ごはんを炊く。
	水	670g	② <b>b</b> の材料で卵焼きを3枚作っておく。
	スライスハム	3枚	③ <b>C</b> の材料でひじきの煮物を作る。
			④干しひじきは、氷につけてもどす。
	<b>a</b> ツナオイル漬 しょうゆ マヨネーズ	150g	にんじん、油揚げを切っておく。
		小さじ1	⑤鍋に油をひき、④をさっと炒め、ひたひたの水と大豆を入れて煮、味をつける。
		大さじ1	⑥焼きのりを広げ、1/12のごはんを真ん中に平らに置く。
●	<b>b</b> 小ねぎ (小口切り) さとう しお	2個	⑦荒熱をとって、 <b>a</b> とリーフレタス、卵焼ききをのせ、1/12のごはんをのせ、平らにする。のりを四隅から折り、ごはんを包んでなじませる。これを3つ作る。
●		10g	
		大さじ2/3	
	サラダ油	小さじ1/3	⑧同じ要領でひじきの煮物をはさんだ物を3つ作る。
●		小さじ1	
●	リーフレタス	3枚	⑨それぞれ、半分に切って、盛りつける。
●	干しひじき	10g	
		15g	
●	にんじん (干切り)	15g	
●	水煮大豆	25g	
●	油揚げ (短冊切り)	15g	
	<b>C</b> しらす干し さとう しょうゆ みりん サラダ油	5g	
		大さじ1	
		大さじ1強	
		大さじ1	
		小さじ2	
●	白すりごま	6g	
●	焼きのり 大判	6枚	



栄養価 (1人分)

エネルギー	443 kcal	マグネシウム	51 mg	ビタミンB2	0.20 mg
たんぱく質	14.8 g	鉄	2.9 mg	ビタミンC	3 mg
脂質	12.5 g	亜鉛	1.7 mg	食物繊維	1.7 g
炭水化物	65.7 g	レチノール当量	93 μg	食塩	1.2 g
カルシウム	76 mg	ビタミンB1	0.13 mg		

じっしゅう  
☆実習レシピ☆



てづく  
☆手作りカッテージチーズのカブレーゼ☆ (6人分)

県産品	材料	分量 (正味量)	作り方
●	トマト (スライス)	300 g	① 鍋に豆乳を入れてあたため、レモン果汁を入れて、10分くらいおく。
●	豆乳	300 cc	
	レモン果汁	大さじ1と1/2	②ざるにキッチンペーパーを敷いて①を濾し塩で味をつける。
	塩	少々	
	バジルソース	少々	③スライスしたトマトに②をちらし、バジルソースをかける。

栄養価 (1人分)					
エネルギー	45 kcal	マグネシウム	18 mg	ビタミンB2	0.02 mg
たんぱく質	2.3 g	鉄	0.7 mg	ビタミンC	10 mg
脂質	2.2 g	亜鉛	0.3 mg	食物繊維	0.6 g
炭水化物	4.6 g	レチノール当量	45 μg	食塩	0.3 g
カルシウム	12 mg	ビタミンB1	0.05 mg		

なつやさい  
☆夏野菜のマリネ☆ (6人分)



県産品	材料	分量 (正味量)	作り方
●	なす (半月切り)	100 g	①なす、ズッキーニは1cmの半月切りにする。
●	ズッキーニ (半月切り)	75 g	
●	トマト (角切り)	50 g	② ①をオリーブ油大さじ3で炒める。 ③調味料Aを合わせ、②を漬け込む。
	オリーブ油	(大さじ3) 約40 g	
	さとう	(小さじ2) 6 g	④トマトを角切りにして、皿に取りわけたマリネの上にかざる。
A	す	(大さじ2弱) 約30 g	
	こいくちしょうゆ	(大さじ2) 36 g	

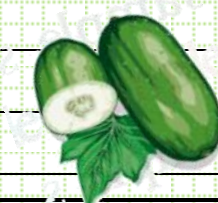
栄養価 (1人分)					
エネルギー	72 kcal	マグネシウム	11 mg	ビタミンB2	0.03 mg
たんぱく質	1.0 g	鉄	0.3 mg	ビタミンC	5 mg
脂質	6.0 g	亜鉛	0.2 mg	食物繊維	0.7 g
炭水化物	3.4 g	レチノール当量	20 μg	食塩	0.9 g
カルシウム	9 mg	ビタミンB1	0.02 mg		

じっしゅう  
☆実習レシピ☆



とうがん  
☆冬瓜のスープ☆ (6人分)

果産品	材料	分量 (正味量)	作り方
●	とうがん かくぎ (冬瓜 (角切り))	270 g	①野菜は洗って切っておく。
●	とり ささみ (スライス)	60 g	②干しいたけはもどして、干切りにし
●	ほ 干しいたけ	6 g	ておく。
	にんじん (せんぎ) (にんじん (干切り))	60 g	③鍋に湯をわかし、鶏肉、にんじんを入れ
●	ねぎ (こくろき) (ねぎ (小口切り))	30 g	て煮る。
	みず 水	1 l	④冬瓜、干しいたけを入れて、調味し
	チキンスープの素	小さじ 3	冬瓜が柔らかくなったら、ねぎを入れて
	しょうゆ	小さじ 1	仕上げる。
	しお 塩	小さじ1/2	
	こしょう	少々	



栄養価 (1人分)

エネルギー	27 kcal	マグネシウム	7 mg	ビタミンB2	0.02 mg
たんぱく質	3.1 g	鉄	0.2 mg	ビタミンC	20 mg
脂質	0.1 g	亜鉛	0 mg	食物繊維	1.4 g
炭水化物	3.7 g	レチノール当量	167 μg	食塩	0.6 g
カルシウム	15 mg	ビタミンB1	0.03 mg		



☆フルーツミックス☆ (6人分)

果産品	材料	分量 (正味量)	作り方
●	みかん かん (みかん 缶)	200 g	①缶詰のくだものを一口大にし、汁気を
	おつとつかん 黄桃缶	150 g	き切っておく。
	メロン	200 g	②メロン、ナタデココと混ぜて、サイダー
	ナタデココ	150 g	を注ぐ。
	サイダー	400 cc	

栄養価 (1人分)

エネルギー	93 kcal	マグネシウム	7 mg	ビタミンB2	0.02 mg
たんぱく質	0.5 g	鉄	0.3 mg	ビタミンC	19 mg
脂質	0 g	亜鉛	0.3 mg	食物繊維	0.9 g
炭水化物	23.2 g	レチノール当量	58 μg	食塩	0 g
カルシウム	4 mg	ビタミンB1	0.04 mg		



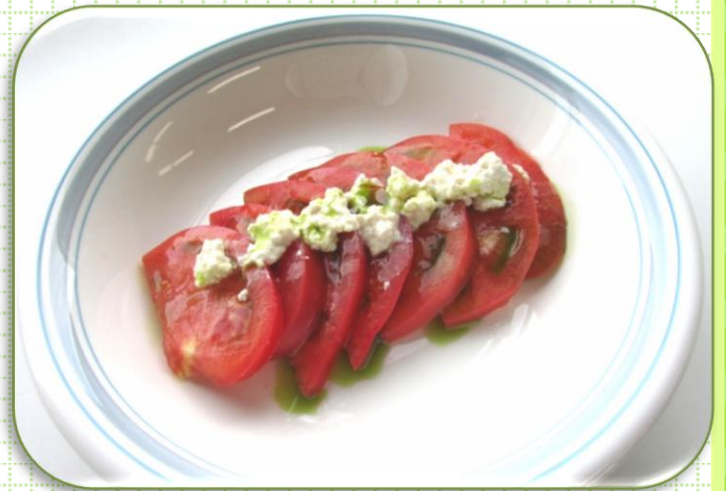
ほんじつ じっしゅう  
♡ 本日の実習 ♡



おにぎらず



夏野菜のマリネ



手作りカッテージチーズのカフルーゼ



フルーツミックス



冬瓜のスーフ

