

# 親子学校給食料理教室



平成26年8月7日（木）・8日（金）

会場 公益財団法人 山口県学校給食会



☆暑くても元気ができるかんたん料理☆

もく ひょう  
【 目 標 】

☆栄養バランスのよい朝ごはんを食べよう！

☆自分ができることを見つけよう！

【主食】 ○根菜の炊きオムライス

【主菜】 ○いわしのカレチー焼き

【副菜】 ○夏野菜のマリネ

○ズッキーニの冷たいスープ

【デザート】 ○三色おだんごパンチ



じっしゅうこんだて  
☆ 実習献立 ☆

❀根菜の炊きオムライス❀ (6人分)



県産品	材 料	分量 (正味量)	作り方	
○	米	2カップ	① とり肉は、食べやすい大きさに切る。 ② 野菜をあらって、かわつきのまま切る。 ③ 炊飯器にといだ米、①のとり肉、②の野菜と調味料と分量の水を入れて炊く。 ④ 炊きあがったごはんにはAのケチャップ、バター、コショウを入れてまぜる。 ⑤ ボールに、たまご6こ、す、しおを入れてたまごをほぐす。 ⑥ 熱したフライパンに、あぶらを入れ、はんじゅくのスクランブルエッグを作る。 ⑦ 皿にチキンライスを盛り付け、たまごをそえて、パセリを散らす。	
○	だいこん(サイめ)	200 g		
	にんじん(サイめ)	200 g		
○	とりももにく(角切り)	150 g		
	しょうゆ	小さじ2		
	しお	小さじ1		
	コショウ	少々		
	水	1・1/2カップ		
	ケチャップ	大さじ6		
A	バター	10g		
	コショウ	少々		
○	たまご	6 こ		
	す	小さじ2		
	しお	少々		
	パセリ(みじん切り)	少々		
	サラダあぶら	大さじ3		
栄 養 価 (1人分)				
エネルギー		392 cal	亜鉛	2.0 mg
たんぱく質		14.3 g	レチノール当量	578 μg
脂質		15.5 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.12mg
炭水化物		45.8 g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.42mg
カルシウム		54 mg	ビタミンC	9 g
マグネシウム		33 mg	食物繊維	1.8 g
鉄		1.9mg	食塩	1.7 g


❀いわしのカレチー焼き❀ (6人分)

県産品	材 料	分量 (正味量)	作り方	
○	いわし	6尾	① いわしのあたまを切り、内臓をとって腹開きにする。(タオルペーパーで余分な水気を取る。) ② フライパンに①のいわしを入れ、しおとカレー粉をまぜていわしにふり、ピザ用チーズをのせる。 ③ ふたをしてから、中火で10分、蒸し焼きにする。	
	しお	小さじ1		
	カレー粉	小さじ2		
	ピザ用チーズ	60 g		
栄 養 価 (1人分)				
エネルギー		122 cal	亜鉛	0.7 mg
たんぱく質		10.2 g	レチノール当量	44 μg
脂質		8.2 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.01mg
炭水化物		0.6 g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.18mg
カルシウム		113 mg	ビタミンC	0 mg
マグネシウム		17 mg	食物繊維	0.1 g
鉄		0.8 mg	食塩	0.6 g

じっしゅうこんだて  
☆ 実習献立 ☆

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1 <sup>センチ</sup> cmの半月切りに切る。 ② ①をオリーブ <sup>あぶら</sup> 油 <sup>いた</sup> 大さじ1.5で炒める。 ③ 調味料A <sup>ちょうみりょう</sup> を <sup>あ</sup> 合わせ、②を <sup>つ</sup> 漬 <sup>こ</sup> け込む。 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。	
○	ズッキーニ(半月切り)	75 g		
○	トマト(角切り)	100 g		
	オリーブあぶら	(大さじ1.5) 約 13 g		
A	さとう	(小さじ2) 6 g		
	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	38 cal	亜鉛	0.14 mg
	たんぱく質	0.8 g	レチノール当量	11 μg
	脂質	2.6 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.03 mg
	炭水化物	3.0 g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.03 mg
	カルシウム	9 mg	ビタミンC	5 mg
	マグネシウム	10 mg	食物繊維	0.7 g
	鉄	0.3 mg	食塩	0.5 g

❀ズッキーニの冷たいスープ❀ (6人分)

県産品	材 料	分量 (正味量)	作り方	
○	ズッキーニ	300 g	② ズッキーニとたまねぎをうす切りにする。 ②なべにたまねぎを入れて、オリーブあぶらでしんなりするまで炒めてから、ズッキーニも入れて炒める。 ③②に水とコンソメを入れて、やわらかくなるまで煮る。 ④③の荒熱がとれたらミキサーにかけ、再びなべにもどし、火にかけ、豆乳を加えてのばし、塩コショウで味をととのえる。 ④ 冷やしてから生クリームを入れる。	
○	たまねぎ	100 g		
	水	300 g		
○	豆乳	300 g		
	コンソメ	1 個		
	オリーブあぶら	大さじ2		
	塩	少々		
	コショウ	少々		
	生クリーム	30cc		
栄 養 価 (1人分)				
	エネルギー	90 cal	亜鉛	0.4 mg
	たんぱく質	2.9 g	レチノール当量	48 μg
	脂質	6.7 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.05mg
	炭水化物	4.8 g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.04mg
	カルシウム	26 mg	ビタミンC	11 mg
	マグネシウム	27 mg	食物繊維	1.0 g
	鉄	0.9 mg	食塩	0.4 g





## ❀三色おだんごパンチ❀ (6人分)

県産品	材 料	分量 (正味量)	作り方
A	しらたまこ	50 g	① A,B,C それぞれを混ぜて、おやゆびの大きさに丸める。 ② 鍋に湯をわかし、①のおだんごをゆでる。 (うきあがってくるまで・・・) ③ おだんごを水で冷ます。 ④ 食べやすい大きさに切った果物とおだんごをサイダーに入れて混ぜる。
	きぬごし豆腐	65 g	
B	しらたまこ	50 g	
	オレンジジュース	50 cc	
C	しらたまこ	50 g	
	インスタント粉茶	小さじ2	
	水	50 cc	
	メロン	200 g	
	パインアップル	200 g	
	サイダー	400 cc	

栄 養 価 (1人分)

エネルギー	343 cal	亜鉛	1.3 mg
たんぱく質	6.2 g	レチノール当量	10 μg
脂質	1.3 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.10mg
炭水化物	75.3 g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.03mg
カルシウム	18 mg	ビタミンC	17 mg
マグネシウム	21 mg	食物繊維	1.4 g
鉄	1.4 mg	食塩	0 g





## 【本日の実習】

こんさい  
根菜の炊きオムライス



いわしのカレチー焼き



なつやさい  
夏野菜のマリネ



三色おだんごパンチ



スッキーニの冷たいスープ

