

平成28年度学校給食料理コンクール 福岡県知事賞

- 【献立】 ごはん  
牛乳  
魚のきのこきんぴらかけ  
切り干し入りごま味噌和え  
ひじきつみれ汁  
アスパラミルクのくずもち



材料名	1人分 (正味使用量g)	作り方	
(ごはん)			
精白米	70		
強化米	0.21		
(牛乳)			
牛乳	206		
(魚のきのこきんぴらかけ)			
白身魚	40	①魚にでん粉をまぶし、油で揚げる。	
でん粉	4		
揚げ油	2	②糸こんにゃくは短く切り下ゆです。しめじ・エリンギは食べやすい大きさに切る。枝豆は下ゆです。	
糸こんにゃく	10		
しめじ	10		
エリンギ	10	③枝豆以外の②を油で炒め、Aの調味料で味をつける。	
油	1		
A	砂糖	4	④③に枝豆とピーナツを加え、魚の上にかける。
	濃口しょうゆ	5	
	酒	3	
	枝豆むき身	5	
	八つ割ピーナツ	3	
(切り干し入りごま味噌和え)			
切り干し大根	2	①切り干し大根は水で戻し、食べやすく切り、ゆでて水気をしぼっておく。	
ほうれん草	10		
キャベツ	25	②ほうれん草・キャベツも食べやすい大きさに切り、ゆでて冷水で冷まし水気をしぼっておく。	
A	米みそ	2	
	酢	3	
	砂糖	2	③Aの調味料を混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。
	淡口しょうゆ	0.4	
	練りごま	2	④器に盛り、ミニトマトを添える。
	すりごま	2	
ミニトマト	15		

材料名	1人分 (正味使用量g)	作り方
(ひじきつみれ汁)		
芽ひじき	1	①ひじきは水でさっと洗い戻し、鶏ミンチ・刻んだねぎ・おろし生姜・濃口しょうゆ・塩・でんぷんを合わせ、つみれを作る。刻んだねぎは最後の仕上げ用に半分とっておく。
鶏ミンチ	13	
ねぎ	3	
おろし生姜	0.25	
濃口しょうゆ	0.5	②Aでだしをとる。ごぼう・人参・玉ねぎは千切りにし、えのきたけはいしづきをとって食べやすい大きさにほぐす。
塩	0.1	
でんぷん	1	③出し汁に、野菜とえのきたけを入れ、火が通ったら、つみれを入れて煮る。
ごぼう	10	
人参	5	
玉ねぎ	5	
えのきたけ	5	④③に淡口しょうゆを加え、味を調えて、ねぎをちらす。
だし昆布	0.26	
だしパック	1	A
水	150	
淡口しょうゆ	5	
(アスパラミルクのくずもち)		
アスパラガス	10	①アスパラガスは小さく切り、下ゆでする。
牛乳	40	
砂糖	3	②牛乳と①をミキサーにかける。
片栗粉	7	
きなこ	2	③鍋に②・砂糖・片栗粉を加え、火にかけてよく練り、火が通ったら、バットに流し冷やし固める。
砂糖	1.7	
塩	0.1	
		④食べやすい大きさに切り、Aをあわせたものをかける。