

平成29年度学校給食料理コンクール 福岡県知事賞

【献立】

麦ごはん
サクサクアジフライ ミニトマトソース
小松菜のゆず胡椒サラダ
洋風すいとん
梨のソーダゼリー
牛乳



13

材料名	1人分 (正味使用量g)	作り方
(麦ごはん)		
米	85.5	
麦	9.5	
(サクサクアジフライ ミニトマトソース)		
あじ切身	50	①コーンフレークとアーモンドは合わせて碎く。
塩	0.1	
こしょう	0.02	②あじに塩、こしょうをする。
薄力粉	3.5	
鶏卵	5	③あじを、薄力粉、卵、水で作ったバッター液にくぐらせ、①の衣を
水	3	まんべんなくつけ油で揚げる。
コーンフレーク(プレーン)	6	
アーモンドスライス	6	④ミニトマトソースをつくる。ミニトマトは1/4のくし形切り、玉ねぎとバジルは
菜種油	5	みじん切りにする。
ミニトマト	20.6	
玉ねぎ	8	⑤フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、玉ねぎを炒める。
おろし生にんにく	0.2	
オリーブオイル	0.5	⑥ミニトマトを入れてさっと炒め、ケチャップ、三温糖、白ワイン、塩で調味し、
トマトケチャップ	7.5	バジルを加える。
三温糖	0.3	
白ワイン	0.5	⑦アジフライを盛りつけ、ソースをかける。
塩	0.2	
バジル	0.3	
(小松菜のゆず胡椒サラダ)		
小松菜	30	①切干大根、ひじきを洗って戻す。
キャベツ	12	
にんじん	10	②小松菜は3cm、キャベツとにんじんは千切りにする。
切干大根	1.5	
芽ひじき	1	③野菜と切干大根、ひじきをゆで、冷却し、水気を切る。
三温糖	1.2	
薄口醤油	2.8	④合わせた調味料で③を和え、いりごまをふる。
酢	1.5	
ゆず胡椒	0.1	
ねりごま	1.5	
いりごま(白)	1.5	

材料名	1人分 (正味使用量g)	作り方
(洋風すいとん)		
ベーコン	5	①ベーコンと玉ねぎは角切り、にんじんはいちょう切り、しめじは石づきをとり、
薄力粉	5	長さを半分に切る。
白玉粉	5	
かぼちゃ	8	②かぼちゃは適当な大きさに切り、皮を除いてゆで、薄力粉、白玉粉、
木綿豆腐	8	豆腐と合わせてこねる。
玉ねぎ	25	
にんじん	15	③ベーコンを炒め(油なし)、玉ねぎとにんじんを加えてさらに炒め、水とコンソメ
ぶなしめじ	15	を加えて煮る。
(冷)ブロッコリー	15	
コンソメ	2	④玉ねぎ、にんじんに火が通ったら、しめじを入れ、②で作った生地を丸めて
塩	0.25	入れる。
こしょう	0.02	
水	110	⑤丸めた生地に火が通ったら、ブロッコリーと牛乳を入れ、塩、こしょうで
牛乳	50	味を調え、白ワインを入れる。
白ワイン	1.2	
(梨のソーダゼリー)		
梨	20	①水にゼラチンを入れ、ふやかしておく。
粉ゼラチン	1	
水	7.5	②梨は1cm角に切り、カップに入れる。
レモン汁	2	
グラニュー糖	8	③グラニュー糖、①を合わせ、湯煎にかけて溶かす。
炭酸水(無糖)	50	
		④粗熱を取り、レモン汁と炭酸水をそつと加えて混ぜ、カップに注いで冷やす。
(牛乳)		
牛乳	206	