

平成19年度

ごはんを中心とする食生活促進事業
調理講習会献立集



独立行政法人日本スポーツ振興センター
財団法人和歌山県学校給食会

は し が き

「食」の在り方は、人が生涯を通じて心身ともに健全であるために大きく影響すると言われています。特に、成長過程にある子どもたちにとって、食に関する取り組みは、心身の成長や人格の形成にとっても重要です。

本会は、この「食育」との関連を図りながら、日本型食生活に焦点を当て、日本スポーツ振興センターと共催で、ごはんを中心とした食生活促進事業を実施しました。

また、「地産地消」に対する関心が高まっており、ただ、そうしたことについて知識を持つだけでなく、子どもたちに地場産物の実際の良さを分かってもらうには、地場産物を十分に活用した献立を学校給食に取り入れる必要があります。

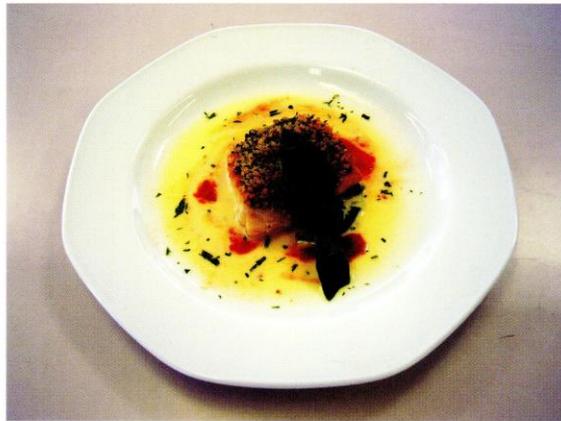
献立を作成する際には、本書を活用していただき、特色ある学校給食を創造していただきたいと思います。

平成20年2月

財団法人和歌山県学校給食会

会 長 山 口 裕 市

① マグロの香草パン粉焼き



材料(4人前)

マグロ …………… 80g × 4枚
塩・こしょう
小麦粉・オリーブ油

Aの材料

パン粉 …………… 1カップ強
パセリのみじん切り …… 大3
にんにくのみじん切り …… 大1
オレガノ …………… 大1/2
塩・こしょう …………… 少々
オリーブ油 …………… 適量
粒マスタード …………… 大4

作り方

- ① 香草パン粉を作ります。
ボールにAの材料を入れてよく混ぜる。
- ② マグロに塩、こしょう、小麦粉をして、フライパンにオリーブ油を敷き、6～7分焼きにする。
- ③ ②に粒マスタードをぬり、①を乗せて180℃のオーブンで焼く。

[白ワインソース]

白ワイン …………… 1/2カップ
玉ねぎ …………… 1/4個
オリーブ油 …………… 少々
生クリーム …………… 1/2カップ
バター …………… 少々
塩・こしょう …………… 少々
白ワインビネガー …… 少々

② マグロときものこのサラダ仕立て



材料(4人前)

マグロ	300g
しめじ	1/2株
しいたけ	1/2株
ブナピー	1/2株
エリンギ	1/2株
えのき	1/2株
にんにく	2片
赤唐辛子	1本
ローリエ	1枚
白ワイン	100cc
オリーブ油	100cc
レモン汁	1/2ヶ分
エキストラヴァージンオリーブ油	50cc
イタリアンパセリ	少々
塩・こしょう	少々

作り方

- ①きのこ類は好みの大きさに切り分け、にんにくは2つ割りにし、芯を取る。マグロも食べやすい大きさに切り分ける。
- ②マグロに塩、こしょう、小麦粉をふり、オリーブ油、にんにくで炒める。
- ③フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れ、香りが出たら、きのこ類を入れて炒める。白ワイン、ローリエを加え、3分間ほど煮る。
- ④②・③の粗熱をとり、ボールでレモン汁、ヴァージンオリーブ油、塩、こしょう、イタリアンパセリのみじん切りで味を付ける。

☆ ③まで同様にして、トマトソース、オレガノで軽く煮てもよい。

③ 紀州うめどりの フレッシュトマト煮こみ



材料(4人前)

うめどり もも肉	……	600 g
にんにく	……	4 片
トマト (完熟)	……	大 4 個
バジリコ	……	少々
白ワイン	……	200cc
塩、こしょう	……	少々

作り方

- ① トマトは湯むきし、1口大に切る。
- ② うめどりは、塩、こしょう、小麦粉をして、フライパンでにんにくと共に焼く。
- ③ ②の中に白ワインを入れ、フランベし、①のトマト、バジリコを入れ、塩、こしょうをする。



④ マグロとズッキーニのスパゲッティ



材料 (4人前)

マグロ	200 g
スパゲッティ	320 g
ズッキーニ	1本
バジリコ	4枚
にんにく	2片
赤唐辛子	2本
[トマトソース]	4カップ
玉ねぎ	1個	
人参	1/4本	
セロリ	1/2本	
トマト缶	1号缶	
バター	1/6ポンド	
塩、砂糖	少々	

作り方

- ① マグロとズッキーニは1口大に切ります。
- ② フライパンにオリーブ油 (大4)、にんにくを入れ、火にかけ、きつね色になれば赤唐辛子と①を加え、炒める。
- ③ ②の中にトマトソースを入れ、少し煮込み、スパゲッティを入れ、塩、こしょうで味を整える。

[トマトソース]

- ① バターで玉ねぎのみじん切り・人参・セロリを炒めます。
- ② きつね色になれば、こしたトマト缶を入れ、10分間炊く。
- ③ 塩・砂糖 (大1) で味を付ける。



ごはんを中心とする食生活推進事業調理講習会献立集

平成20年2月発行

財団法人和歌山県学校給食会

〒640-8566

和歌山市西汀丁26番地

TEL 073-422-1810

FAX 073-422-1820

URL <http://business3.plala.or.jp/wggk/>