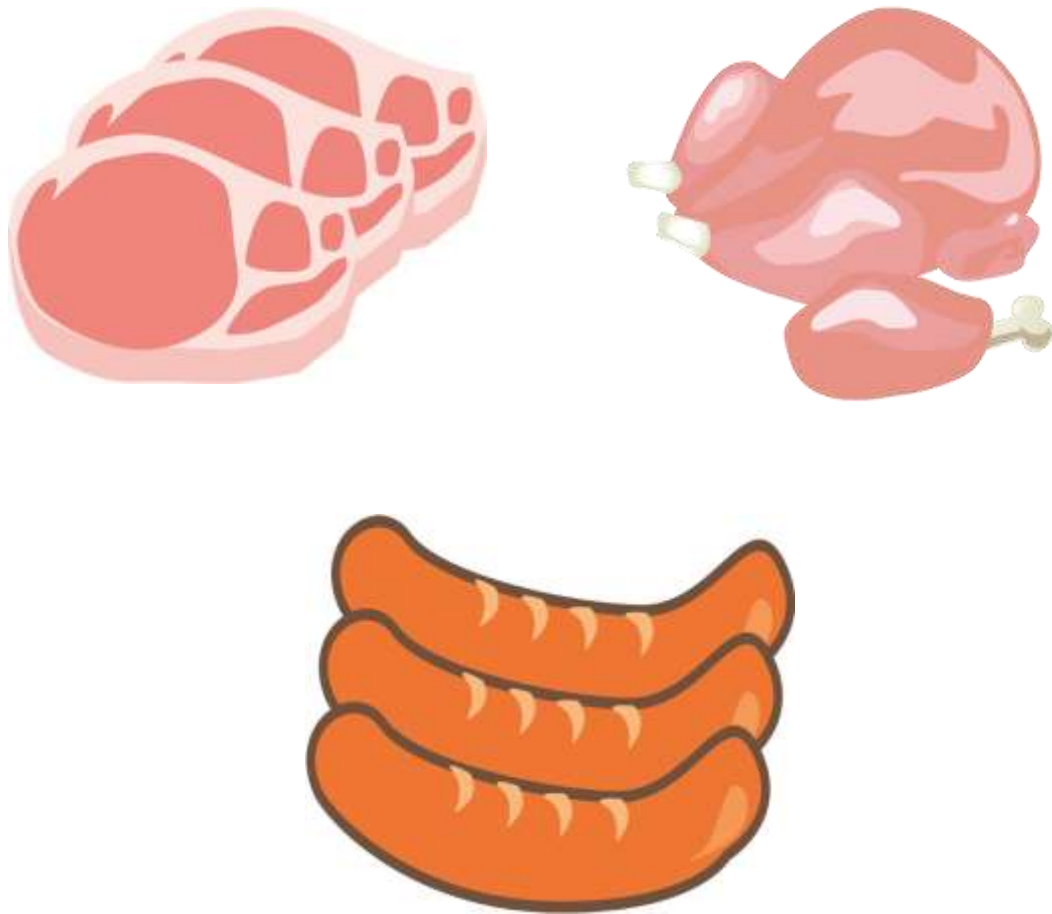


平成30年度 国産食肉給食利用促進に係る調理講習会

講師 和歌山信愛女子短期大学 土井有美子 氏



主催

公益財団法人和歌山県学校給食会

後援

公益財団法人日本食肉消費総合センター
独立行政法人農畜産業振興機構

ジビエソーセージのスティック (1人分)

材料	分量(g)	作り方
ジビエソーセージ	20 (1本)	<ol style="list-style-type: none"> ソーセージは下ゆでしておく。 パプリカは1cm幅に切り、ゆでておく。 春巻きの皮で1、2、棒状に切ったチーズを包み、水溶きの小麦粉を付けて、端をとめておく。 3を油で揚げる。 ほうれん草は3cm長さに切り、キャベツは1cm幅の短冊切り、しめじはほぐしてそれぞれ茹でておく。水気を絞り、サラダ油で炒めて塩とこしょうで調味しておく。 スティックと5を盛り合わせる。
プロセスチーズ	10	
赤パプリカ	5	
春巻きの皮	10	
小麦粉	1	
揚げ油	2	
ほうれん草	10	
キャベツ	25	
しめじ	5	
塩	0.5	
こしょう	0.03	
サラダ油	0.5	

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	VA (μgRE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩相当量(g)
164	6.6	10.9	80	0.6	19	0.8	66	0.09	0.11	23	1.2



香味豚肉 (1人分)

材料	分量(g)	作り方	
豚もも肉	50	1 すりおろしたにんにくとしょうが、Aの調味料を合わせておく。 2 豚もも肉は1cm角の棒状に切り、1で下味を付けておく。 3 豚肉に片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げ、油をよく切っておく。 にんじんは0.5cm角の3cm長さに切り、さやいんげんは3cm長さに切って、下茹でしておく。 4 Bの調味料を煮立てた中に3の豚肉、にんじん、さやいんげん、落花生を加え、味をからめる。	
A	塩		0.3
	こしょう		0.03
	醤油		0.5
	酒		0.5
	砂糖		0.3
	にんにく		0.5
	しょうが		0.5
片栗粉	3		
揚げ油	5		
にんじん	15		
さやいんげん	5		
落花生	1		
B	しょうゆ		1
	砂糖	0.5	
	酒	1	
	みりん	1	
	ケチャップ	5	

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	VA (μgRE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩相当量(g)
175	11.0	10.6	10	0.4	18	1.0	110	0.47	0.13	2	0.8



うめどりと根菜の黄金煮

(1人分)

材 料	分 量(g)	作 り 方
うめどり 酒 れんこん にんじん 長ねぎ しょうが 大豆 (水煮) ブロッコリー 水 A { しょうゆ 酒 砂糖 カレールウ	50 1 10 15 10 0.3 10 5 25 0.5 1 0.1 3	1 鶏肉は酒で下味を付け、10分ほど置く。天火で焼き色を付けておく。 2 れんこんは厚めのいちょう切り、にんじんは3mm厚さの半月切り、長ねぎは2cm長さのぶつ切り、しょうがは薄切りにし、大豆は水気をよくきっておく。 また、ブロッコリーは小さめの小房に分け、塩ゆでしておく。 3 1にしょうがと水を加え、煮立ったら弱火にしてアクを取り、Aを加えて煮る。 4 中火にしてれんこん、にんじん、長ねぎ、大豆を加え、再び煮立ったら弱火にし、時々混ぜながら野菜が軟らかくなるまで煮る。 5 細かく刻んだカレールウを加え、汁がほとんどなくなるまで煮る。 仕上げにブロッコリーを加えてひと混ぜする。
*ごぼうを加えてもよい。		

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	VA (μgRE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩相当量(g)
182	11.0	11.6	27	1.0	24	1.1	132	0.10	0.15	14	0.5



小松菜としいたけのあえ物 (1人分)

材料	分量(g)	作り方
小松菜	20	1 小松菜は3cm長さ、もやしはざく切りにし、さっと茹でて水気を切っておく。 2 干しいたけは水に戻して細切りにし、Aで煮て冷ます。 3 桜エビは軽く煎っておく。 4 1、2、3を和える。
もやし	20	
干しいたけ	1	
桜エビ	0.5	
A {	しょうゆ	1
	酒	1
	砂糖	1
	かつおだし汁	5

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	VA (μgRE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩相当量(g)
19	1.6	0.3	49	0.7	11	0.1	52	0.05	0.05	9	0.1



里芋とあげのごまみそ汁 (1人分)

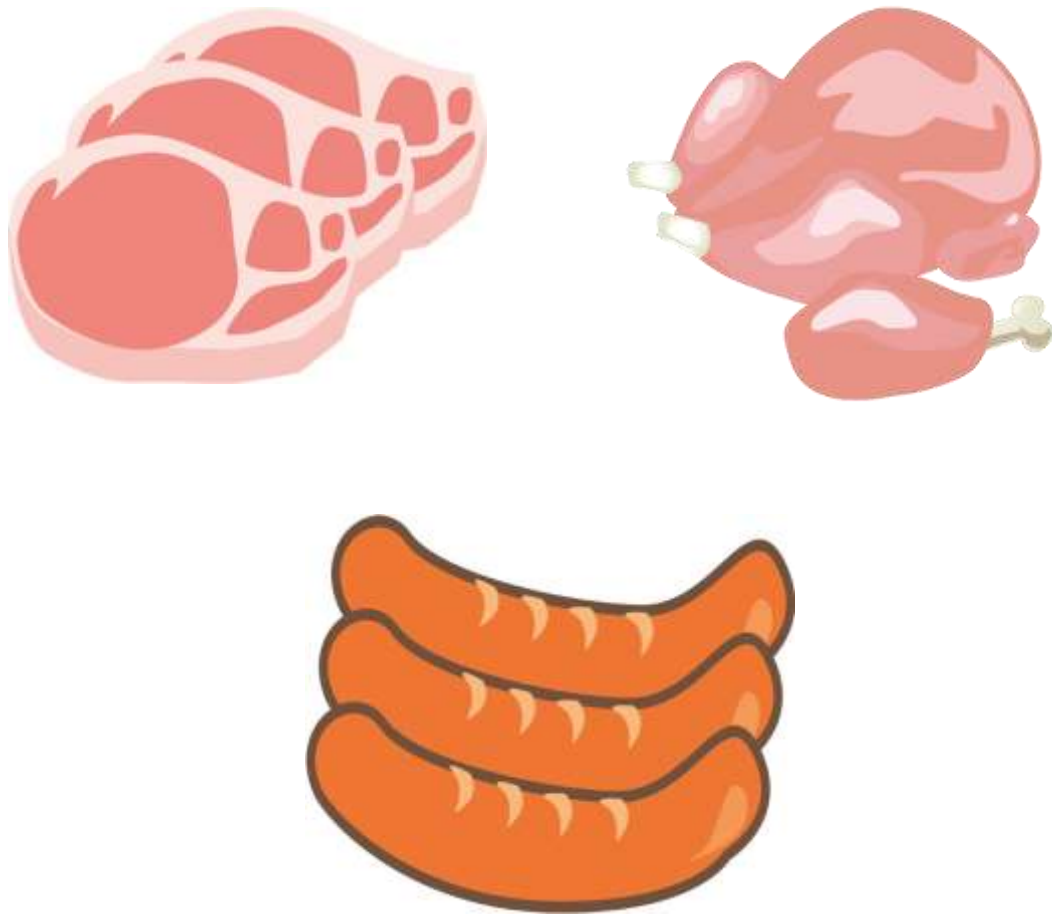
材料	分量(g)	作り方
里芋	20	1 里芋は皮をむいて1cm厚さの輪切り（大きければ半月切り）にする。 うすあげは油抜きし0.5×3cmの短冊切り、長ねぎは1cmのぶつ切りにしておく。 2 だし汁に1を入れ、軟らかくなるまで煮る。 3 2に、練りごまとみそを溶いて加える。
うすあげ	8	
長ねぎ	10	
かつおだし汁	150	
練りごま	3	
みそ	8	

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	VA (μgRE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩相当量(g)
73	3.8	4.0	51	0.8	34	0.5	1	0.03	0.03	2	1.2



平成30年度 国産食肉給食利用促進に係る調理講習会

講師 和歌山信愛女子短期大学 土井有美子 氏



主催

公益財団法人和歌山県学校給食会

後援

公益財団法人日本食肉消費総合センター
独立行政法人農畜産業振興機構

ジビエソーセージのスティック

(1人分)

材 料	分 量(g)	作 り 方
ジビエソーセージ	20 (1本)	1 ソーセージは下ゆでしておく。 2 パプリカは1cm幅に切り、ゆでておく。 3 春巻きの皮で1、2、棒状に切ったチーズを包み、水溶きの小麦粉を付けて、端をとめておく。 4 3を油で揚げる。 5 ほうれん草は3cm長さに切り、キャベツは1cm幅の短冊切り、しめじはほぐしてそれぞれ茹でておく。水気を絞り、サラダ油で炒めて塩とこしょうで調味しておく。 6 スティックと5を盛り合わせる。
プロセスチーズ	10	
赤パプリカ	5	
春巻きの皮	10	
小麦粉	1	
揚げ油	2	
ほうれん草	10	
キャベツ	25	
しめじ	5	
塩	0.5	
こしょう	0.03	
サラダ油	0.5	

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	VA (μgRE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩相当量(g)
164	6.6	10.9	80	0.6	19	0.8	66	0.09	0.11	23	1.2

香味豚肉

(1人分)

材料	分量(g)	作り方
豚もも肉	50	1 すりおろしたにんにくとしょうが、Aの調味料を合わせておく。 2 豚もも肉は1cm角の棒状に切り、1で下味を付けておく。 3 豚肉に片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げ、油をよく切っておく。 にんじんは0.5cm角の3cm長さに切り、さやいんげんは3cm長さに切って、下茹でしておく。 4 Bの調味料を煮立てた中に3の豚肉、にんじん、さやいんげん、落花生を加え、味をからめる。
A 塩	0.3	
こしょう	0.03	
醤油	0.5	
酒	0.5	
砂糖	0.3	
にんにく	0.5	
しょうが	0.5	
片栗粉	3	
揚げ油	5	
にんじん	15	
さやいんげん	5	
落花生	1	
B しょうゆ	1	
砂糖	0.5	
酒	1	
みりん	1	
ケチャップ	5	

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	VA (μgRE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩相当量(g)
175	11.0	10.6	10	0.4	18	1.0	110	0.47	0.13	2	0.8

うめどりと根菜の黄金煮

(1人分)

材 料	分 量(g)	作 り 方
うめどり 酒 れんこん にんじん 長ねぎ しょうが 大豆 (水煮) ブロッコリー 水 A { しょうゆ 酒 砂糖 カレールウ	50 1 10 15 10 0.3 10 5 25 0.5 1 0.1 3	1 鶏肉は酒で下味を付け、10分ほど置く。天火で焼き色を付けておく。 2 れんこんは厚めのいちょう切り、にんじんは3mm厚さの半月切り、長ねぎは2cm長さのぶつ切り、しょうがは薄切りにし、大豆は水気をよくきっておく。 また、ブロッコリーは小さめの小房に分け、塩ゆでしておく。 3 1にしょうがと水を加え、煮立ったら弱火にしてアクを取り、Aを加えて煮る。 4 中火にしてれんこん、にんじん、長ねぎ、大豆を加え、再び煮立ったら弱火にし、時々混ぜながら野菜が軟らかくなるまで煮る。 5 細かく刻んだカレールウを加え、汁がほとんどなくなるまで煮る。 仕上げにブロッコリーを加えてひと混ぜする。
*ごぼうを加えてもよい。		

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	VA (μgRE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩相当量(g)
182	11.0	11.6	27	1.0	24	1.1	132	0.10	0.15	14	0.5

小松菜としいたけのあえ物 (1人分)

材料	分量(g)	作り方
小松菜	20	1 小松菜は3cm長さ、もやしはざく切りにし、さつと茹でて水気を切っておく。 2 干しいたけは水に戻して細切りにし、Aで煮て冷ます。 3 桜エビは軽く煎っておく。 4 1、2、3を和える。
もやし	20	
干しいたけ	1	
桜エビ	0.5	
A { しょうゆ	1	
酒	1	
砂糖	1	
かつおだし汁	5	

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	VA (μgRE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩相当量(g)
19	1.6	0.3	49	0.7	11	0.1	52	0.05	0.05	9	0.1

里芋とあげのごまみそ汁 (1人分)

材料	分量(g)	作り方
里芋	20	1 里芋は皮をむいて1cm厚さの輪切り(大きければ半月切り)にする。 うすあげは油抜きし0.5×3cmの短冊切り、長ねぎは1cmのぶつ切りにしておく。 2 だし汁に1を入れ、軟らかくなるまで煮る。 3 2に、練りごまとみそを溶いて加える。
うすあげ	8	
長ねぎ	10	
かつおだし汁	150	
練りごま	3	
みそ	8	

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	VA (μgRE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩相当量(g)
73	3.8	4.0	51	0.8	34	0.5	1	0.03	0.03	2	1.2