



みんなですすめる食育
知ろう 作ろう 味わおうアレルギー対応食



[A・B班実習献立]

- ・ニョッキの
 ミートソースかけ
- ・あじフライ
- ・マセドアンサラダ
- ・パンプキンポターージュ

[C・D班実習献立]

- ・焼きビーフン
- ・蒸ししゅうまい
- ・小松菜と
 ひじきのナムル
- ・野菜スープ

※作った料理の半分量を、A班とC班、B班とD班で交換し、試食します。

[師範台実習献立]

- ・洋なしのゼリー

◇実習献立の栄養価〈1人分〉

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
ニョッキのミートソースかけ	205	7.6	4.0	28	1.2	3.0	1.3
あじフライ	95	6.8	4.6	10	0.4	0.4	0.5
マセドアンサラダ	61	0.8	1.5	7	0.1	1.1	0.4
パンプキンポターージュ	131	2.7	1.4	18	0.7	3.6	1.1
焼きビーフン	144	6.3	2.9	33	0.5	2.7	1.2
蒸ししゅうまい(3個)	130	13.0	6.2	17	0.5	1.0	0.8
小松菜とひじきのナムル	23	0.9	1.3	57	1.2	1.2	0.4
野菜スープ	66	6.2	2.9	14	0.2	0.8	1.0
洋なしのゼリー	79	0.1	0.1	5	0.1	1.0	0

※あじフライ・洋なしのゼリー・蒸ししゅうまい以外は、1人分の半量を試食します。
 あじフライ・洋なしのゼリーは1人分、蒸ししゅうまいは1個試食します。



※材料は正味重量で記載しています。

《ニョッキのミートソースかけ》

	〔材料〕	〔1人分〕	〔10人分〕	〔下ごしらえ〕
A	乾燥マッシュポテト	10 g	100 g	
	でん粉	18 g	180 g	
	水	50 cc	500 cc	
	豚肉もも粗挽	25 g	250 g	
	にんじん	20 g	200 g	—— みじん切り
	玉ねぎ	30 g	300 g	—— みじん切り
	冷凍グリーンピース	5 g	50 g	—— 茹でる
	にんにく	0.8 g	8 g	—— みじん切り
	セロリー	2 g	20 g	—— みじん切り
	なたね油	1.2 g	12 g (大さじ1)	
B	トマトピューレー	55 g	550 g	
	上白糖	1 g	10 g (大さじ1強)	
	食塩	0.6 g	6 g (小さじ1)	
	黒こしょう	適宜	適宜	
	キヌアしょうゆ	2 g	20 g (大さじ1強)	
	赤ワイン	1.5 g	15 g (大さじ1・1/3)	
	オールスパイス	適宜	適宜	
	乾燥ブイヨン	0.5 g	5 g (小さじ1強)	
	月桂樹の葉	適宜	1枚	

〔作り方〕

- ① 乾燥マッシュポテトとでん粉を混ぜ、少しずつ水を加える。粉っぽさがなくなるまで軽く手でこねる。まとまったら一口大に小さく丸めてニョッキを作る。
- ② なたね油を熱し、にんにくを入れ、香りを出し、豚肉を炒める。次に玉ねぎ・にんじん・セロリーを入れて炒める。
- ③ ②をBで調味し、煮込み、ミートソースを作る。
- ④ ①を沸騰した湯で茹でる。
- ⑤ ③に④，グリーンピースを加え、混ぜ合わせる。





《あじフライ》

〔材 料〕		〔1人分〕	〔20人分〕	〔下ごしらえ〕
A	あじ切身	1切(30g)	20切	
	しょうが	0.8g	16g	—— すりおろす
	キヌアしょうゆ	3g	60g(大さじ3・1/3)	
	清酒	0.8g	16g(大さじ1・1/3)	
B	カレー粉	0.2g	4g(小さじ2/3)	
	白玉粉	3g	60g(大さじ5)	
	水	4cc	80cc	
	乾燥マッシュポテト	4g	80g	
	なたね油	適宜	適宜	

〔作り方〕

- ① あじは、Aで下味をつける。
- ② Bを混ぜ合わせ、①につける。乾燥マッシュポテトをまぶす。
- ③なたね油で揚げる。



《マセドアンサラダ》

〔材 料〕		〔1人分〕	〔10人分〕	〔下ごしらえ〕
A	じゃがいも	30g	300g	—— 1cm角切り
	きゅうり	15g	150g	—— 1cm角切り
	にんじん	8g	80g	—— 1cm角切り
	ホールコーン缶	6g	60g	—— 水切り
	食塩	0.4g	4g(小さじ2/3)	
	黒こしょう	適宜	適宜	
	米酢	1.8g	18g(大さじ1強)	
	レモン汁	1.8g	18g(大さじ1強)	
	洋なし缶詰	6g	60g	
	乾燥マッシュポテト	0.6g	6g	
	水	6cc	60cc	
	上白糖	1.5g	15g(大さじ1・2/3)	
	なたね油	1.5g	15g(大さじ1・1/3)	

〔作り方〕

- ① じゃがいも・きゅうり・にんじんは茹で、水で冷やし水切りをする。
- ② Aをミキサーにかけて、加熱し、冷やす。
- ③ ①にホールコーンを加えて、②で和える。





《パンプキンポタージュ》

〔材 料〕	〔1人分〕	〔10人分〕	〔下ごしらえ〕
冷凍かぼちゃペースト	・ 20 g	200 g	—— 解凍
かぼちゃ(皮つき)	・ . . . 20 g	200 g	—— 1.5 cm角切り
じゃがいも	・ 45 g	450 g	—— 1.5 cm角切り
にんじん	・ 8 g	80 g	—— 1 cm角切り
玉ねぎ	・ 30 g	300 g	—— 1.5 cm角切り
クリームコーン缶	・ . . . 40 g	400 g	
なたね油	・ 1 g	20 g (大さじ1・2/3)	
食塩	・ 0.2 g	2 g (小さじ1/3)	
黒こしょう	・ 適宜	適宜	
上白糖	・ 0.1 g	1 g (小さじ1/3)	
月桂樹の葉	・ 適宜	1枚	
水	・ 85 cc	850 cc	
乾燥ブイヨン	・ 1 g	10 g (小さじ2・1/2)	
乾燥マッシュポテト	・ . . . 1 g	10 g	

〔作り方〕

- ① なたね油でじゃがいも・にんじん・玉ねぎを炒める。火が通ってきたら水と月桂樹の葉、かぼちゃを加え、煮る。
- ② 野菜が煮えてきたら月桂樹の葉を取り出し、かぼちゃペースト・クリームコーン缶・上白糖・乾燥ブイヨンを加える。
- ③ とろみの具合をみて、乾燥マッシュポテトを加える。
- ④ 最後に食塩・黒こしょうで味をととのえる。





《焼きビーフン》

〔材料〕

	〔1人分〕	〔10人分〕	〔下ごしらえ〕
ビーフン	20 g	200 g	—— 水で30分位戻す, 水切り
豚肉ももせん切	15 g	150 g	
にんじん	15 g	150 g	—— せん切り
玉ねぎ	30 g	300 g	—— 薄切り
もやし	30 g	300 g	
キャベツ	30 g	300 g	—— 短冊切り
たけのこ水煮	10 g	100 g	—— 短冊切り
ピーマン	5 g	50 g	—— せん切り
しょうが	1 g	10 g	—— みじん切り
なたね油	1 g	10 g (小さじ2・1/2)	
キヌアしょうゆ	1.5 g	15 g (小さじ2・1/2)	
食塩	1 g	10 g (小さじ1・2/3)	
黒こしょう	適宜	適宜	
だし昆布	1 g	10 g	
乾燥しいたけ	1 g	10 g	—— だしをとった後, 織切り
水	30 cc	300 cc	

A {

〔作り方〕

- ① Aでだしをとる。だし汁は10人分で100cc使用する。
- ② なたね油でしょうが・豚肉を炒める。火が通ってきたら、にんじん・玉ねぎ・もやし・キャベツ・たけのこ・ピーマン・しいたけを炒める。
- ③ 火が通ってきたら①のだし汁・キヌアしょうゆを加える。
- ④ ビーフンを加え、食塩・黒こしょうで味をととのえる。





《蒸ししゅうまい》

	〔1人分(3個)〕	〔20個分〕	〔下ごしらえ〕
〔材料〕			
豚肉もも粗挽	60 g	400 g	
玉ねぎ	10 g	70 g	—— みじん切り
乾燥しいたけ	0.8 g	5.5 g	—— 水で戻す, みじん切り
しょうが	0.5 g	4 g	—— みじん切り
上白糖	0.9 g	6 g (小さじ2)	
食塩	0.5 g	4 g (小さじ2/3)	
清酒	1 g	7 g (小さじ2弱)	
キヌアしょうゆ	1.5 g	10 g (小さじ1・2/3)	
黒こしょう	適宜	適宜	
キヌアみそ	0.5 g	4 g (小さじ2/3)	
でん粉	0.9 g	6 g (小さじ2)	
キャベツ	30 g	200 g	—— 葉をはがし, 茹でる

A

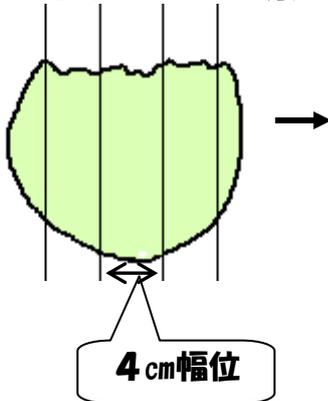
〔作り方〕

- ① キャベツの葉を3～4 cm幅位に切る。
- ② 豚肉・玉ねぎ・しいたけ・しょうが・Aを混ぜ、しゅうまいのたねをつくる。
- ③ ②のたねを20等分し、丸め、キャベツの葉で包む。
- ④ 蒸し器に並べ、強火で8～10分蒸す。



※①・④について

茹でたキャベツの葉





《小松菜とひじきのナムル》

	〔材料〕	〔1人分〕	〔10人分〕	〔下ごしらえ〕
A	こまつな	25 g	250 g	2 cm切り
	にんじん	5 g	50 g	せん切り
	もやし	20 g	200 g	
	乾燥小芽ひじき	0.8 g	8 g	水で戻す
	キヌアしょうゆ	3 g	30 g (大さじ1・2/3)	
	本みりん	0.5 g	5 g (小さじ1弱)	
	米酢	2 g	20 g (大さじ1・1/3)	
	一味唐辛子(粉)	適宜	適宜	
	なたね油	1.2 g	12 g (大さじ1)	
	にんにく	0.2 g	2 g	みじん切り
	しょうが	0.4 g	4 g	みじん切り



〔作り方〕

- ① こまつな・にんじん・もやし・小芽ひじきは茹で、水で冷やし、水切りをする。
- ② Aを合わせて、加熱し、冷やす。
- ③ ①と②を和える。



《野菜スープ》

	〔材料〕	〔1人分〕	〔10人分〕	〔下ごしらえ〕
A	豚肉ももせん切	28 g	280 g	
	キャベツ	15 g	150 g	短冊切り
	玉ねぎ	15 g	150 g	せん切り
	にんじん	5 g	50 g	せん切り
	長ねぎ	10 g	100 g	ななめ薄切り
	乾燥ブイヨン	1 g	10 g (小さじ2・1/2)	
	食塩	0.3 g	3 g (小さじ1/2)	
	キヌアしょうゆ	1 g	10 g (小さじ1・2/3)	
	黒こしょう	適宜	適宜	
	水	170 cc	1700 cc	

〔作り方〕

- ① 鍋に水を入れて火にかけて、豚肉を入れ、ほぐしながら火を通す。次に、にんじん・玉ねぎ・キャベツを入れる。
- ② 具が煮えてきたらAを加え、味をととのえ、最後に長ねぎを入れ、仕上げる。





《洋なしのゼリー》

〔材 料〕

洋なし缶詰
白ワイン
上白糖
植物性ゼリーの素
水

〔1人分〕

60g
4g (小さじ1)
5g (小さじ1・2/3)
2g
30cc

〔下ごしらえ〕

ミキサーにかける

〔作り方〕

- ① 上白糖と植物性ゼリーの素を混ぜておく。
- ② 水・洋なし・白ワインを鍋に入れて火にかけ，沸騰直前に火を止める。
- ③ ②に①を入れ，よく混ぜる。
- ④ ゼリーカップに③を流し，粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

