

平成28年度

県産食材を使用した

学校給食献立提案メニュー紹介

**10月20日(木)、県産食材を使用した学校給食
献立提案勉強会を開催いたしました。**

**講師は、鎌倉女子大学の大中佳子氏で、県産食
材を使用した学校給食メニューを実習しました。**



**メカジキのサルサソース
ダイススコーン 小松菜のクリーム煮**



ジャンバラヤ

神奈川県産食材を使用した 学校給食献立提案勉強会

ジャンバラヤ
メカジキのサルサソース
小松菜のクリーム煮
ダイス スコーン

～ 使用食材 ～

鱈のハンバーグ

メカジキ角切り

小松菜

神奈川県産味噌（津久井）

煎り挽き割り大豆



日時：平成 28 年 10 月 20 日

会場：神奈川県学校給食会館調理室

開催：公益財団法人神奈川県学校給食会

鎌倉女子大学

家政学部 管理栄養学科

大中 佳子

◆ジャンバラヤ・・鱈のハンバーグ

材料	1人分 (g)	6人分 (g)
1. スープ		
┌ 水	80	480
└ 固形ブイヨン	1.5	9
2. ジャンバラヤ ごはん		
┌ 精白米 (無洗米)	80	480
└ スープ	80	480
└ カレー粉	0.1	0.6
└ オリーブ油	2	12
3. ジャンバラヤの具		
┌ 鱈のハンバーグ	50 (1個)	6個
└ サラダ油 (焼き用)	0.5	3
┌ 玉ねぎ	20	120
└ パプリカ 赤	10	60
└ むきえび (冷凍)	20	120
└ 白ワイン	5	30
└ ホールコーン缶	10	60
└ トマトホール缶	10	60
┌ トマトケチャップ	10	60
┌ にんにく	1	6
└ オリーブ油	2	12

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維総量	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	g	g
434	16.2	7.2	42	1.7	2.3	2.1

【作り方】

1. 分量の水 (湯) に固形ブイヨンをとかす。

2. ジャンバラヤ ごはんを炊く

炊飯器に分量の米とスープを加え、カレー粉、オリーブ油を加えよく混ぜ炊飯する。

3. ジャンバラヤソースを作る。

冷凍のむきえびは袋のまま流水解凍する。赤パプリカは種を除き1cmの色紙切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。にんにくはみじん切りにする。コーンは缶の汁を良く切っておく。

鍋にオリーブ油を熱し、みじん切りにしたにんにく炒め、玉ねぎ、パプリカを炒める。その後 む

きえびを入れ、白ワインを注ぐ。コーン缶とホールトマト缶を入れ中火で煮る。最後にケチャップで味を整える。

4. 鱈のハンバーグは、オーブンで焼いておく。3のソースをからめる。

5. 炊きあがったジャンバラヤごはんは、4をかける。

◆小松菜のクリーム煮

材料	1人分 (g)	6人分 (g)
小松菜	30	180
玉ねぎ	30	180
┌ 鶏もも肉 (皮なし)	30	180
└ 酒	3	18
人参	5	30
ぶなしめじ	10	60
食塩	0.3	1.8
黒こしょう	0.01	0.06
サラダ油	1	6
☆ ホワイトルウ		
薄力粉	3	18
バター	3	18
牛乳	50	300
神奈川県産味噌 津久井	2	12

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維総量	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	g	g
138	8.9	6.9	119	1.3	1.7	0.7

【作り方】

1. 小松菜は5cm長さに切る。玉ねぎは縦半分になり、薄いせん切りにする。人参は短冊切り、ぶなしめじはほぐす。鶏肉は一口大に切り酒をまぶしておく。味噌は少量の牛乳で溶いておく。
2. 大きめの鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、玉ねぎ・人参・しめじ・小松菜の順で炒める。
3. 次にバターを加え、薄力粉をふり入れる。焦がさないように炒める。牛乳を少しずつ加えてダマにならないようにルウをのばしていく。とろみがついたら牛乳で溶いた味噌を加えて焦がさないように煮弱火で煮る。こしょうで味をととのえる。

※ホワイトルウを別に作る場合は、バターと小麦粉を焦がさないようによく炒め、そこへ牛乳を加えのばしていく。牛乳を加える際、火からおろして混ぜ合わせるとダマにならない。

◆カジキマグロ サルサソース

材料	1 人分 (g)	6 人分 (g)
メカジキ角切り	60	360
しょうゆ	3	18
衣 小麦粉	5	30
カレー粉	0.1	0.6
こしょう	0.01	0.06
サラダ油 (揚げ用油)	7	48
☆サルサソース		
玉ねぎ	20	120
ピーマン	10	60
トマト	20	120
オリーブ油	3	18
カレー粉	0.1	0.6
白ワイン	1	6
食塩	0.3	1.8
酢	1	6
バルサミコ	0.5	3

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維総量	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	g	g
213	12.1	14.2	12	0.6	1	0.9

【作り方】

1. メカジキは醤油に漬けておく。
2. カレー粉・こしょうを混ぜた小麦粉をまぶし、油で揚げる。
3. サルサソースを作る：玉ねぎ・ピーマンはみじん切り、トマトは1cm角切りにする。
フライパンにオリーブ油を熱して玉ねぎ・ピーマン・トマトをよく炒める。分量のカレー粉を加え、白ワインを加える。アルコール分をとばし、酢・バルサミコを加えてひと煮立ちさせる。
4. 油で揚げたメカジキにサルサソースをかける。



◆ダイズ スコーン

材料	1 人分 (g)	6 人分 (g)
薄力粉	20	120
ベーキングパウダー	2	12
すりごま	1	6
絹ごし豆腐	30	180
煎り挽き割り大豆	5	30
干しぶどう	6	36
はちみつ	5	30

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維総量	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	g	g
150	5.2	2.8	93	1.1	1.8	0.3

【作り方】 1人 3個分

1. 薄力粉、ベーキングパウダーはあわせてふるっておく。干しぶどうは熱湯をかけて油分をとる。
2. ボールに豆腐を入れ、泡だて器でペースト状になるまでつぶしながら混ぜる。
3. 豆腐がペースト状になったら、すりごま、煎り挽き割り大豆と干しぶどうを豆腐の中に加え軽く混ぜる。
4. 3にふるった粉類を加え、さっくりと混ぜ合わせる。
鉄板の上にクッキングシートを敷き、生地を流す。
5. 180℃のオーブンで10分間焼く。
焼きあがったら、三角に切りわけ。四角でもよい。
6. はちみつをかける。

