

平成30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

**11月1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、管理栄養士の小柴澄子氏で、県産食材
を使用した学校給食メニューを実習しました。**



ひじきご飯の春巻

玉葱を添えたポークノテー

大根の肉詰め

小松菜と焼き椎茸の粉節和え

県産食材を使用した 学校給食献立提案勉強会



ひじきご飯の春巻
玉葱を添えたポークノデー
大根の肉詰め
小松菜と焼き椎茸の粉節和え

日時 2018年11月1日(木)

13:30~16:30

会場 神奈川県学校給食会館

講師 管理栄養士

小柴 澄子 氏

ひじきご飯の春巻

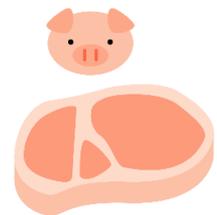
4人分

食品名	数量	材料の切り方
油	小さじ1	
油揚げ	1/2枚	油抜きし、細めの短冊切り
にんじん	80g	せん切り
乾燥ひじき	20g	水で戻す
干し椎茸	3枚	水で戻して、せん切り
砂糖	大さじ1	
酒	大さじ1	
しょうゆ	大さじ2	
湯	適宜	
精白米	2カップ	研いで30分ほど浸漬
煮汁		
酒	大さじ1	
水	適宜	
塩	少々	
揚げ油		
春巻きの皮	8枚	
調理法	<p>① ひじきの炒め煮を作り、汁と具に分ける。</p> <p>② 米に煮汁、酒、塩を加え、炊く。</p> <p>③ 炊き上がったら具をのせる。10分ほど蒸らし、よく混ぜ、ひじきご飯を作る。</p> <p>④ ご飯の粗熱がとれたら、8等分に分け、春巻きの皮に包む。</p> <p>⑤ 180℃～200℃の揚げ油で焼き色が付くように揚げる。</p> <p>⑥ 斜め半分に切り、皿に盛り付ける。</p>	
備考	<p>県産食材：米、ひじき</p> 	

玉葱を添えたポークソテー

4人分

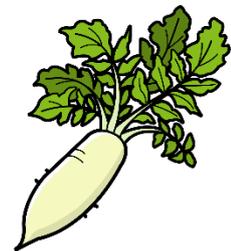
食品名	数量	材料の切り方
<ul style="list-style-type: none"> 〔 オリーブオイル 〔 玉葱 	<p style="text-align: center;">適宜</p> <p style="text-align: center;">2～3個</p>	薄くスライス
<ul style="list-style-type: none"> 〔 はちみつ 〔 粒マスタード 	<p style="text-align: center;">大さじ2</p> <p style="text-align: center;">大さじ2</p>	
<ul style="list-style-type: none"> 〔 バター 〔 しょうゆ 〔 白ワイン 〔 にんにく 〔 レモン汁 	<p style="text-align: center;">30g</p> <p style="text-align: center;">大さじ1</p> <p style="text-align: center;">大さじ2</p> <p style="text-align: center;">1片</p> <p style="text-align: center;">大さじ2</p>	潰す
<ul style="list-style-type: none"> 〔 オリーブオイル 〔 豚ロース切り身 (生姜焼き用) 〔 塩 〔 こしょう 	<p style="text-align: center;">小さじ2</p> <p style="text-align: center;">8枚</p>	筋を切る
調理法	<p>① フライパンにオリーブオイルを熱し、玉葱が飴色になるまで炒める。</p> <p>② マスタードとはちみつをよく混ぜ合わせる。</p> <p>③ バターからにんにくまでを火にかけて、バターが溶けたところで、レモン汁を入れ、火を止める。</p> <p>④ フライパンにオリーブオイルを熱し、豚ロース肉をきつね色になるように焼く。塩、こしょうをふる。肉が焼けたところに③を入れ、からめて火を止める。</p> <p>⑤ 皿に玉葱を敷き、肉をのせ、②をトッピングする。</p> <p>⑥ 肉に玉葱をからめて食べる。</p> <p>県産食材：豚肉、レモン</p>	
備考	<p>* 玉葱を丁寧に炒める。</p>	



大根の肉詰め

4人分

食品名	数量	材料の切り方
だし汁 砂糖 薄口しょうゆ みりん 大根	600cc 大さじ1 大さじ1 大さじ1 600g	皮をむき、4等分に輪切り
ごま油 しょうが 長葱 鶏ひき肉 味噌 酒 砂糖 だし汁 柚子	小さじ2 10g 10g 100g 40g 大さじ1 30g 大さじ2 適宜	みじん切り みじん切り せん切り
調理法	① だし汁に調味料を加え、大根を入れ、竹串がスッとささるほど煮る。 ② 鍋にごま油を入れ、しょうが、長葱を弱火で炒める。香りが出たら、中火にして鶏ひき肉を入れ、肉に火が通るまで調味し炒める。 ③ 大根の上の部分こそぎ、肉を詰め焦げ目がつくようにオーブンで焼く。 ④ 柚子のせん切りをちらす。	
備考	県産食材：大根、味噌 * 焼かないで、軟らかく煮た大根に肉みそをかけて供するのも良い。	



小松菜と焼き椎茸の粉節和え

4人分

食品名	数量	材料の切り方
水 塩 小松菜 だし汁 薄口しょうゆ	適宜 200g 適宜 小さじ1	洗っておく
椎茸 薄口しょうゆ	4枚 小さじ1/2	
花かつお	適宜	
調理法	① 小松菜を塩ゆでする。水でさらし、しぼり、だし汁につける。 しぼって2～3cmに切り、薄口しょうゆをからめる。 ② 椎茸を香りが出るまで焼き、薄切りにし、薄口しょうゆをからめる。 ③ 花かつおを弱火でから煎りし、キッチンペーパー等で粉にする。 ④ ①②③を和える。 県産食材：小松菜	
備考		

