

平成24年度
高校生による学校給食アイデア料理コンテスト

レシピ集



- 編集・発行：徳島県教育委員会 体育学校安全課
〒770-8570 徳島県徳島市万代町Ⅱ丁目Ⅰ番地
☎088-621-8172
- 編集協力：徳島県農林水産部とくしまブランド課

献立で使用されているとくしまの地場産物



ブロッコリー



レタス



しいたけ



わかめ



すだち



カリフラワー



白りめん



枝豆



きゅうり



さつまいも



にんじん



ねぎ



ほうりんそう



れんこん



国産豚

目次

最優秀賞	阿波産鶏の照り焼きチリ焼き 鴨川全生のほのかの揚げ	2
第2位	ミルクカン スープ 阿波産鶏のれんこん揚げ〜赤こうじ風味〜	4
第3位	肉野菜炒め 大根葉とちりめんじゆんごはん	6
優秀賞	白のすだちオイル焼き ハチミツミルクスープ	8
入賞	カン 風煮込みマロン フルーツパン	10
	しやんとジ シ 大助たんごスープ 太刀魚のから揚げママトン スかけ	12
	阿波産鶏と野菜的とろ〜としょうが炒め シャレットとれんこんみそ汁	14
	炭貫符点スチームチキン きのこのらぶらポタージュ スープ	16
	白のふじり合野菜ソースかつ かぼちとれんこんのポタージュ	18
	くるみとひさ木のカン ペーカンと野菜のすだち酢マロン	19
	秋の味 イノのトマトソース	20
	伊の酒粕野菜ソースかつ いんげんのかシューリッツ和え	21
	花菜のミックス揚げ ママトとわかめのチー ス和え	22
	阿波産鶏のかわあじ野菜のれんこん炒り ほうろく煎茶とれんこんのロゼスープ	23
阿波の筑前煮 れんこんわかめコッパル	24	
阿波産鶏のクチャップあんかけ そば米香苔さ〜カン 豚ステーキ	25	

(注) 各賞は、各賞の順位は、各賞に★印を付けています。



阿波尾鶏の塩麹づけ炙り焼き 鳴門金時のはさみ揚げ



徳島県立城北高等学校 第1学年
新居 ほのかさん 鉄岡 住奈さん

<料理の説明>

◆阿波尾鶏の塩麹づけ炙り焼き

阿波尾鶏の塩麹づけ炙り焼きはとてもしずかにできました。お料理にとても便利なので、家でときよくお料理するフライパンの無煙口をつくり、ガス炉で2倍焼きするので、香ばしさの香がとっての美味いです。

◆鳴門金時のはさみ揚げ

鳴門金時のはさみ揚げのポイントは揚げる時の厚さです。1cmか、香気が伝わりやすく、サクサク感が出る。炙り焼きソースをかけること、1学年で150名で食べられるようにしました。



使用県産食材

阿波尾鶏(徳島県)、小麦(徳島県)、醤油(徳島県)、味噌(徳島県)、塩(徳島県)、たまご(徳島県)

栄養成分	原材料	全量(g) (1食分)	1年	2年	3年	4年	5年	6年	7年	その他
			阿波尾鶏 10%	小麦 1%	醤油 1%	味噌 1%	塩 1%	たまご 1%	その他 1%	
★	米	100g						100		
★	パン	パック(200g)		200						
★	阿波尾鶏	70g	70							
★	醤油	適量			30					
★	トマト	30g				30				
★	レタス	30g					30			
★	阿波尾鶏の骨	30g	30							
	卵	10g	10							
	しょうゆ	少々								
	片栗粉	5g								5
	しょうが汁	少々								
★	菜の花	10g				10				
★	鳴門金時	50g						50		
	大ぶらお	適量								
	しょうゆ(無口)	10cc								10
	砂糖	5g							5	
	みりん	5g								5
	酒	5g								5
	水溶き 菜の花	5g								
★	菜の花	10g				10				
	ごま	1g								1
	油	3g								3
	すだち	20g					20			
	食品材料費、分量		100		40	60	66	9	26	

©Furukawa Labo

<作り方>

◆阿波尾鶏の塩麹づけ炙り焼き

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ②梅干しをみじん切りにして、しょうゆ、片栗粉、しょうが汁、菜の花のみりんを混ぜ、タネをつくる。
- ③タネをつけて、フライパンで焼く。
- ④タネが乾いたら、中火で火を通す。
- ⑤トマト、レタスを添える。

◆鳴門金時のはさみ揚げ

- ①鳴門金時を1cm厚に切って水にさらしておく。
- ②しょうが汁、しょうゆ、片栗粉、しょうが汁、菜の花のみりんを混ぜ、タネをつくる。
- ③タネをつけて、フライパンで焼く。
- ④しょうゆ、しょうが汁、みりん、酒、水溶き片栗粉を混ぜ、揚げ焼きソースを作る。
- ⑤②に揚げ焼きソースをかけ、菜の花、ごまをふり、すだちを置く。



ミルクカレースープ 阿波尾鶏のれんこん揚げ～塩こうじ風味～



徳島県立城南高等学校 第2学年
福平 真子さん 佐野 可奈子さん



使用県産食材

① 米、さつまいも(徳島産) ② しょうが、れんこん(徳島産) ③ 阿波尾鶏(徳島産) ④ カレールー、コンソメスープ

＜料理の説明＞

◆ミルクカレースープ

マヨネーズが大好きなカン。通常のスープです。ミルクをたっぷり使ってマイルドに仕上げました。お家の味が味わえます。焼肉屋の旨みがスープの味で引き立てられとても美味しく食べられます。

◆阿波尾鶏のれんこん揚げ～塩こうじ風味～

阿波尾鶏に、流行の塩こうじで、味をつけた。徳島産のれんこんをたっぷり揚げ、シャキシャキした食感を堪能できるようにした。付け合わせの揚げ菜は、塩こうじをかけた。おれんこん。

栄養成分	材料名	加工(9) (1食分)	1食	2食	3食	4食	5食	6食	その他
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食塩相当量 (g)	食塩相当量 (g)	
★	米	100g						100	
★	カレー	パック(200g)		200					
★	口玉	50g				50			
★	さつまいも	40g					40		
★	れんこん	15g			15				
★	玉ねぎ	25g				25			
★	しいたけ	10g				10			
★	ベーコン	20g	20						
★	カレー	120g		120					
	バター	3g						3	
	厚揚げ	3g						3	
	カレー粉	3g							3
	油	少々							1
	しょうが	少々							0.5
	コンソメ スープの素	1/2パック							3
★	阿波尾鶏	55g	55						
	卵	10g	10						
★	小麦粉	3g						3	
★	塩こうじ	3g							3
★	揚げだんご	35g				35			
★	フックカレー	20g			20				
★	カリフラワー	10g				10			
★	さつまいも	10g					10		
	油	少々							0.5
	しょうが	少々							0.5
★	醤油	少々							3
食品別割合(食分)			85	20	35	185	81	7.5	17

単位:1食分(1人前)

＜作り方＞

◆ミルクカレースープ

- ① 白菜は、1口入に切る。さつまいも、れんこんは1センチ角に切る。しいたけは1センチ、口玉は細切り、1センチに切る。
- ② 鍋にバターを熱し、ベーコン、玉ねぎ、れんこん、しいたけを炒め、厚揚げ粉を入れて、おろしを炒める。
- ③ だし水(300cc)、牛乳、コンソメスープの素、カレー粉、さつまいも、白菜を入れて煮込む。
- ④ 塩、しょうがを入れて味を整える。

◆阿波尾鶏のれんこん揚げ～塩こうじ風味～

- ① 阿波尾鶏は一口大に切り、塩こうじをまぶす。
- ② れんこんはゆがいて切る。
- ③ フックカレー、カリフラワーは湯がき、分量1/2にゆずる。
- ④ さつまいもは、湯の輪切りにし、湯をきる。
- ⑤ 揚げだんごをまぶし、湯をきる。油をまんべんなくつける。
- ⑥ 油を熱し、揚げる。
- ⑦ ④、⑤、⑥を盛り合わせる。



鮭のすだちホイル焼き
ポテトミルクスープ



徳島県立可波五高等学校 第2学年
大西 克昌さん 河上 綾太さん



<料理の説明>

徳島といえどすだち。これをどなたかの所に伝えるのが徳島県民を健康にできるかどうかの鍵を握っています。すだちを味付けをした野菜をどんどん食べて気持ちの良い県民にならない体づくりをワイルドに行おうとしています。2種類の＝とミルクはビタミンもカルシウムもエスルギーも与えてくれる優しい兵です。パワー全開の中学生の給食にワイルドでマイルドなこのメニューを食べてください。

使用県産食材

徳島産の野菜と豆腐、味噌を組み合わせ、味噌汁と一緒にいただきます。

食品別品名	量	加工(9) (1食分)	1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	その他
			魚・鶏・肉 類(%)	牛乳・乳 類(%)	大豆・豆 類(%)	穀類(%)	野菜・果 物の類(%)	油脂類(%)	その他(%)	
★ 米	100g							100		
★ 小麦粉	パック(200g)			200						
★ しょうゆ	70g	0								
★ しめじ	30g					30				
★ 人参	20g				20					
★ ロース	30g					30				
★ キャベツ	30g					30				
★ すだち	2g									2
★ 味噌	10g									10
★ 砂糖	3g							3		
★ さつまいも	23g							23		
★ じゃがいも	23g							23		
★ 大葉	15g	15								
★ にんじん	15g					15				
★ 小豆	35g						35			
★ 牛乳	15g			15						
★ 小麦粉	3g							3		
★ マーガリン	7.5g									7.5
★ コーンメ	1g									
★ 水	120g									
★ 塩	適量									
食品計別合計分			85	5	35	125	30	7.5	10	

1000kcal

<作り方>

◆鮭のすだちホイル焼き

- キャベツ、人参、白ネギ、人参、味噌、砂糖、しょうゆ、すだちの皮を入れて所量する。
しめじ、人参は別に入れる。
- すだち味噌を作る。味噌、砂糖、しょうゆ、すだちの皮を入れて所量する。
- オーフンを200℃程度に予熱する。
- アルミホイルにキャベツ、白ネギ、餅、すだち味噌、しめじ、フコッコリー、の皮を並べて包む。
- 200℃のオーフンで20分焼く。

◆ポテトミルクスープ

- さつまいも、じゃがいも、(1群) (2群) (3群) (4群) (5群) (6群) (7群) (8群) (9群) (10群) (11群) (12群) (13群) (14群) (15群) (16群) (17群) (18群) (19群) (20群) (21群) (22群) (23群) (24群) (25群) (26群) (27群) (28群) (29群) (30群) (31群) (32群) (33群) (34群) (35群) (36群) (37群) (38群) (39群) (40群) (41群) (42群) (43群) (44群) (45群) (46群) (47群) (48群) (49群) (50群) (51群) (52群) (53群) (54群) (55群) (56群) (57群) (58群) (59群) (60群) (61群) (62群) (63群) (64群) (65群) (66群) (67群) (68群) (69群) (70群) (71群) (72群) (73群) (74群) (75群) (76群) (77群) (78群) (79群) (80群) (81群) (82群) (83群) (84群) (85群) (86群) (87群) (88群) (89群) (90群) (91群) (92群) (93群) (94群) (95群) (96群) (97群) (98群) (99群) (100群)



カレー風煮込みチキン フルーツポンチ



徳島県立可波五高等学校 第2学年
山下 奈々さん 佐藤 朱莉さん



＜料理の説明＞

カレーをアレンジして、ちょっと大人な味の2学年にも知られてほしいと気持ちでした。鶏肉や牛乳を入れて、スパイスも中にちりめん油やかき油をプラス。また、愛知かなでフルーツポンチを入れているので、さわやかな味の白土のフルーツポンチに仕上がりました。

愛知県産食材

愛知県産食材の活用は、愛知県産食材の活用を推進する「アグリイノベーション」の一環として行われています。

栄養成分	材料	全量(g) (1食分)	糖	脂肪	塩分	4群	6群	6群	その他
			糖 質 2%	脂肪 1%	塩分 0%	糖 質 1%	脂 質 1%	塩 分 0%	
★	米	100g					100		
★	カレー粉	パック(20g)		20g					
	パプリカ	2g			7g				
	塩	1g							1
★	しょうがのみ	22g					22		
★	鶏もも肉	85g	85						
★	りんご	20g				20			
★	土納豆	3g				3g			
	にんにく	5g							5
	しょうが	5g							5
	コンソメ	5.5g						5.5	
	カレーバター	3g							3
	コンソメ	1g							
★	ミツ	100g		100					
	水	100g							100
	パプリカ	2g				2g			
	オリーブ	2g				2g			
	あから(仕切)	20g				20			
	白土粉	30g					30		
★	にんにく	10g			10				
	砂糖(白土粉)	3g					3		
	砂糖(白土粉)	5g					5		
	水	9g							9
食品分析会 分量			85	100	60	120	50	5.5	114

(単位は1食分あたり)

＜作り方＞

◆カレー風煮込みチキン

- パプリカを細かくし、フライパンで油の皿にとって炒める。
- 鍋の下に生姜、鶏肉、にんにくを入れて油を揚げ、しょうが、みじん切り、にんにく、みじん切り、しょうがのみ、みじん切り、りんごのみ、みじん切り、りんごのみ、すりおろす、コンソメ、ペーストになるまでフードプロセッサにかける。
- フライパンに油を熱し、しょうが、にんにく、しょうがを入れて油の色になるまで炒める。
- ①②にカレーバター、油を加えて炒める。
- 大きめの鍋に①と水、コンソメ、鶏肉を入れて10分ほど煮込み、おろし、しょうがのみ、コンソメ、ペーストを入れておろし、10分ほど煮込み、油を落とす。
- 火を止めて、油をパプリカを加える。

◆フルーツポンチ

- 白土粉を作る。りんごのみをすりおろし、砂糖、白土粉と混ぜて厚さ1cm程度の生地を作る。(生地は水で調整)平たく形を整えて蒸した湯に入れ、白土粉が浮いてしばらくしたら水を入れた水筒で洗う。
- 砂糖を溶かす。パプリカ、輪切りにしたりんご、いちご、みかん。
- コンソメを作る。水筒で洗った砂糖、水を入れて加熱する。
- 砂糖、コンソメを入れて混ぜる。



もちっとジューシー米粉だんごスープ 太刀魚のから揚げトマトソースかけ



徳島県立城南高等学校 第2・1学年
棚橋 ほのみさん 山本 沙耶さん



使用県産食材

太刀魚、から揚げ、しょうゆ、オリーブオイル、調味料、味噌、ネギ、太刀魚、トマト、ニンジン、レタス

＜料理の説明＞

◆もちっとジューシー米粉だんごスープ

どっこの粉だんごを米粉で包み、とろとろのソースを仕上げました。しっとりした粉だんごが柔らかく、野菜をたくさん使い、栄養たっぷりです。オクラのとろとろの食感で、とろとろのソースがのどを潤してとても食べやすいので、女性から好評の一品になると思います。

◆太刀魚のから揚げトマトソースかけ

徳島の特産品である太刀魚をから揚げし、甘みと酸味のよいトマトソースをかけたものです。この料理を通じて県産品の太刀魚のおいしさを伝えてもらいたいので、トマトソースには、甘く仕上がったとんかつとしいたけのこが入っているので、自然といろいろな野菜を摂ることができ、健康的な一品になると思います。是非食べてください。

品名	材料	全量(g) (1食分)	1年	2年	3年	4年	5年	6年	その他
			2%	1%	0%	1%	1%	1%	
★ 米	米	60g						100	
★ 小麦粉	小麦粉	20g		20g					
★ 米粉	米粉	30g						30	
★ 大豆	大豆	30g					50		
★ じゃがいも	じゃがいも	10g				10			
★ じゃがいも	じゃがいも	10g				10			
★ オクラ	オクラ	5g				5			
★ じゃがいも	じゃがいも	30g						30	
★ じゃがいも	じゃがいも	40g	40						
★ じゃがいも	じゃがいも	5g				5			
★ じゃがいも	じゃがいも	20g				20			
★ じゃがいも	じゃがいも	小さじ1/4							1.5
★ じゃがいも	じゃがいも	小さじ1/4							1.5
★ 中華スープの素	中華スープの素	小さじ							3
★ 小麦粉	小麦粉	10g		15					
★ 小麦粉	小麦粉	5g							5
★ 太刀魚	太刀魚	50g	50						
★ トマト(水煮)	トマト(水煮)	50g				40			
★ じゃがいも	じゃがいも	10g				10			
★ じゃがいも	じゃがいも	10g				10			
★ レタス	レタス	10g				10			
★ 小麦粉	小麦粉	5g							5
★ フライパン	フライパン	小さじ1/2							2
★ じゃがいも	じゃがいも	少々				2			
★ しょうゆ	しょうゆ	少々							
★ しょうゆ	しょうゆ	少々							
★ コブメス	コブメス	小さじ1/2							1.5
★ ケチャップ	ケチャップ	小さじ							5
★ ウスターソース	ウスターソース	小さじ							5
★ 赤ワイン	赤ワイン	20g							20
★ しょうゆ	しょうゆ	10g							10
食品別量			85	15	90	80	70	6.6	40.5

＜作り方＞

◆もちっとジューシー米粉だんごスープ

- ①小麦粉と米粉を混ぜ、水を加えてこねる。しっとりした生地を、スプーンで丸く、フライパンで焼く。ネギは細かく、しょうゆは少し加える。
- ②鍋に水と大さじ2杯の湯を注ぎ、中華スープの素を入れ、よく混ぜ、オクラ、じゃがいも、小麦粉、揚げ油を入れて煮る。
- ③小麦粉、米粉、水を加えてこね、丸くつぶす。①の生地を丸くつぶす。
- ④小麦粉、米粉、水を加えてこね、丸くつぶす。①の生地を丸くつぶす。
- ⑤④の生地を丸くつぶす。①の生地を丸くつぶす。
- ⑥⑤の生地を丸くつぶす。①の生地を丸くつぶす。

◆太刀魚のから揚げトマトソースかけ

- ①太刀魚、じゃがいも、しょうゆ、オリーブオイル、小麦粉を混ぜ、フライパンで焼く。トマトの水煮はさいの目に切る。
- ②レタスは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに油を熱し、小麦粉、しょうゆ、オリーブオイル、小麦粉、揚げ油を入れて焼く。
- ④小麦粉、米粉、水を加えてこね、丸くつぶす。①の生地を丸くつぶす。
- ⑤小麦粉、米粉、水を加えてこね、丸くつぶす。①の生地を丸くつぶす。
- ⑥小麦粉、米粉、水を加えてこね、丸くつぶす。①の生地を丸くつぶす。



阿波尾鶏と野菜のとろっと生姜炒め シャキッとれんこんみそ汁



徳島県立鳴門渦潮高等学校 第3学年
島田 由佳さん 長田 雄輝さん



＜料理の説明＞

◆阿波尾鶏と野菜のとろっと生姜炒め

子どもが行き届き美味しく食べられるようにとろみをつけた阿波尾鶏みそ汁をつけて炒めました。アスパラにはしょうがを加えて食べやすい味に仕上げました。

◆シャキッとれんこんみそ汁

れんこんの形を残したことで、子どもが楽しく食べられるように工夫しました。また、れんこんのシャキシャキも楽しめるといいですね。愛媛のれんこんを愛したため、食材を3種類に絞りました。

使用産食材

阿波尾鶏(徳島県) アスパラ(徳島県) フロッコリー(徳島県) れんこん(徳島県) しょうが(徳島県) 醤油(徳島県) 味噌(徳島県) しょうが(徳島県)

栄養成分	材料	合計(g) (1食分)	糖	脂	塩	4群	6群	6群	その他
			糖(糖質) 2%	脂(油脂) 1%	塩(食塩) 2%	糖(糖質) Aの10%	糖(糖質) Bの1%	糖(糖質) Cの1%	
★	米	100g					100		
★	アスパラ	パック(200g)		200					
★	鶏肉(骨付)	70g	70						
★	レタス	30g			30				
★	フロッコリー	30g				30			
★	れんこん	50g				50			
★	しょうが	少々							
	白米粉	小さじ					3		
	しょうが	小さじ							3
	みりん	小さじ							5
	味噌	小さじ						3	
	ごぼう	10g							10
★	れんこん	20g				20			
★	甲子	20g					20		
★	アスパラ	5g			5				
★	二筋	30g	30						
	味噌	大さじ	18						
	醤油	5g		5					
	食品別全量		118	5	65	100	23	10	12

(*)糖質は糖質A、B、Cの合計

＜作り方＞

◆阿波尾鶏と野菜のとろっと生姜炒め

- 野菜を食べやすい大きさに切る。フロッコリーは中まで煮る。
- 阿波尾鶏を一口サイズに切り、しょうが、みりん、しょうが、みそ汁を入れ、煮る。
- 1分煮いたら、阿波尾鶏を皿の紙で揚げる。
- フライパンにごま油を熱する。れんこん、ごぼう、アスパラの順に炒める。
- 阿波尾鶏、しょうが、みりん、味噌をつけて、火を止す。長めにとろみをつける。
- フロッコリーと揚げた鶏肉を入れて仕上げます。

◆シャキッとれんこんみそ汁

- 味噌でだしを取る。
- れんこんとアスパラを切って、中まで煮る。
- アスパラ、れんこん、ごぼうを入れて、味噌で味をつける。最後にアスパラを入れる。



栄養満点スチームチキン&ポテトサラダ きのこたっぷりポタージュスープ



徳島県立徳島商業高等学校 第2学年
岡田 莉菜さん 手上一 美波里さん



〈料理の説明〉

野菜がたくさん摂れるように、じゃがいもをのみじん切りにして、マヨネーズ、また、スチーム料理にすることで、カロリーをおさえ、かつ栄養。ハランズもよく摂取できるようにしました。
小学生に食べしてもらえるようにハートの形の肉じゃがを入れて、かわいく仕上げました。徳島の野菜をたくさん使うことで、小学生が徳島の物、お金のよさを理解できるようにしました。最終は基本的に小さくし、食べやすくするよすがに工夫しました。

使用県産食材

板野産の野菜、たけのこ、新巻牛乳、食塩、しょうが、徳島産の乾燥しいたけ、徳島産の牛乳、徳島産の小麦粉、徳島産の卵、徳島産のたまご

栄養成分	材料	全量(g) (1食分)	1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他
			たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	水分 (g)	
★	パン	50g						50	
★	パン	パック(200g)		200					
★	スチームチキン	鶏のささ	70g	70					
★		じゃがいも	50g			50			
★		ささげ	20g			20			
		さや豆	20g			20			
★		肉じゃが	30g			30			
		酒	適量						
		マヨネーズ	10g						10
		ケチャップ	適量						
		しょうゆ	少々						
★		ポテト	塩門金目	50g					50
★	肉じゃが		20g			20			
★	さや豆		20g			20			
	ポタージュスープ	じゃがいも	20g			20			
		しめじ	20g			20			
		玉ねぎ	20g			20			
		かぼちゃ	20g			20			
★		肉じゃが	10g			10			
		チーズ	100g		100				
		バター	5g						5
		コンソメ	1g						
	水	60cc							
	塩、こしょう	少々							
	食品材料計、分量			0	100	40	20	50	10

※単位は1食分(1人分)です。

〈作り方〉

◆栄養満点スチームチキン

- 鶏のささぎにすりおろしたじゃがいもとみじん切りにしたじゃがいもを混ぜて炒める。
- 塩、しょうゆ、酒を加える。
- レンジで加熱して、肉じゃが、さや豆と混ぜる。
- 蒸し器で蒸す。
- ケチャップとマヨネーズで作ったオニオンソースをかける。

◆ポテトサラダ

- 塩門金目をゆで、つぶす。
- じゃがいもをすりおろして炒める。
- さや豆を振すりして炒め、混ぜる。
- ①②③を混ぜ、マヨネーズで混ぜる。
- 塩、こしょうで味を整える。

◆きのこたっぷりポタージュスープ

- じゃがいもをみじん切りにし、しめじをみじん切りにする。玉ねぎのみじん切りにする。
- バターと水を炒め、水とコンソメを加えて煮る。
- おろしたじゃがいもを加える。
- おろしたじゃがいもを加えて、塩、しょうゆで味を整える。
- じゃがいもをすりおろして炒め、上に飾る。



その他の作品

鯛のムニエル塩麹野菜ソースがけ かぼちゃとれんこんのポタージュ



徳島県立洲波高等学校
第2学年
乾 悠哉さん
小方 勇太さん

調理単位	食材名	分量(C) (賞味)	1人分						
			1人分(10人分)	1人分(10人分)	1人分(10人分)	1人分(10人分)	1人分(10人分)	1人分(10人分)	その他
★	パン	50g					50		
★	牛乳	200g(200ml)		200					
★	油	25g	25						
★	バター	5g				5			
★	塩	2g					2		
★	しょうゆ	適量							
★	しょうが油	30g				30			
★	トマト	15g		15					
★	人参	30g				30			
★	じゃがいも	20g				20			
★	さだち果	3g						3	
★	砂糖	2g						2	
★	スノーピーク	15g					15		
★	かぼちゃ	20g		20					
★	れんこん	45g				45			
★	三輪き	30g				30			
★	しょうが油	20g				20			
★	牛乳	30g		30					
★	ニンニク	1g						1	
★	バター	5g				5			
★	塩	2g						2	
★	水	30ml						30	
食品計測台 分量			80	30	35	25	50	7.5	9



＜料理の説明＞

鯛でムニエルを作るには元魚の高級魚を旨味もニンニク、トマト、しょうが油のソースをかけて具材のkokoroは肉と野菜をきり混ぜました。
また、野菜は野菜ソースと、その旨味を頂上へべく、野菜をたっぷり取り入れたポタージュを煮ました。パンを絡めることで、パンのラングのふやふや感をそそぎます。

- ＜作り方＞
- ◆鯛のムニエル
①鯛は塩で洗った後、水で洗う。
②①の小骨を丁寧に取り除く。
③フライパンに油を入れて熱をかける。
④ソースを炒め、トマト、人参を1cmのサイコロ状にする。
⑤フライパンにニンニクを入れて4分ほど炒める。
⑥④、⑤を入れ、さだち果と水を加え、煮込む。
⑦火を止めて、バターと塩を加える。
⑧火を止めて、スノーピークを加えて、混ぜ合わせる。
⑨T.A.ニールを混ぜ、その上から塩麹ソースをかける。

- ◆かぼちゃとれんこんのポタージュ
①かぼちゃ、れんこん、しょうが油、三輪きを適量な大きさに切って、水を加えて煮込む。
②ニンニク、①と砂糖、牛乳、水の半量をに入れて煮込む。
③②を攪拌機でペースト状にして、ニンニクを入れて混ぜ合わせる。



使用県産食材

①②の油は徳島産の純菜油3大さじを合計使用した。

くるみとひき肉のカレー ベーコンと野菜のすだち酢サラダ



徳島県立洲波高等学校
第2学年
戸本 悠哉さん
佐古 真礼奈さん

調理単位	食材名	分量(C) (賞味)	1人分						
			1人分(10人分)	1人分(10人分)	1人分(10人分)	1人分(10人分)	1人分(10人分)	1人分(10人分)	その他
★	小麦粉	100g							100
★	バター	200g(200)		200					
★	下ゆぎ	30g					30		
★	マヨネーズ	20g					20		
★	しょうが油	60g						60	
★	ひき肉	50g	50						
★	くるみ	6.5g						6.5	
★	トマト	20g				20			
★	じゃがいも	20g							20
★	アスパラ	15g							15
★	レタス	10g							10
★	水	500g							500
★	ベーコン	15g	15						
★	じゃがいも	20g					20		
★	ブロッコリー	20g					20		
★	しょうが油	10g					10		
★	大根	25g						25	
★	れんこん	25g						25	
★	すだち果汁	3ml							3
★	醤油	3ml							3
食品計測台 分量			95	15	00	100	60	7.5	25



＜料理の説明＞

◆くるみとひき肉のカレー
①小麦粉を100g、バターを200g、下ゆぎを30g、マヨネーズを20g、しょうが油を60g、ひき肉を50g、くるみを6.5g、トマトを20g、じゃがいもを20g、アスパラを15g、レタスを10g、水を500g、ベーコンを15g、じゃがいもを20g、ブロッコリーを20g、しょうが油を10g、大根を25g、れんこんを25g、すだち果汁を3ml、醤油を3mlを加えて煮込む。

◆ベーコンと野菜のすだち酢サラダ
①じゃがいも、れんこん、アスパラ、大根、ブロッコリー、トマト、レタス、しょうが油、大根、れんこん、すだち果汁、醤油を加えて煮込む。

- ＜作り方＞
- ◆くるみとひき肉のカレー
①小麦粉を100g、バターを200g、下ゆぎを30g、マヨネーズを20g、しょうが油を60g、ひき肉を50g、くるみを6.5g、トマトを20g、じゃがいもを20g、アスパラを15g、レタスを10g、水を500g、ベーコンを15g、じゃがいもを20g、ブロッコリーを20g、しょうが油を10g、大根を25g、れんこんを25g、すだち果汁を3ml、醤油を3mlを加えて煮込む。

- ◆ベーコンと野菜のすだち酢サラダ
①じゃがいも、れんこん、アスパラ、大根、ブロッコリー、トマト、レタス、しょうが油、大根、れんこん、すだち果汁、醤油を加えて煮込む。



使用県産食材

①②の油は徳島産の純菜油3大さじを合計使用した。

