



H30年度 学校給食の献立をつくってみよう！

子ども料理教室

主催：境港市学校給食センター

日時：H30. 12. 26 (水)

9:30~13:00

場所：保健相談センター

☆銀鮭の南蛮漬け(主菜)

ざいりょう 材料	りぶん 1人分	にんぶん 8人分	きかた 切り方など
ぎんざけ 銀鮭	50 g	400 g	きみ 切り身
でんぷん	5 g	40 g	おお 大さじ3強
あぶら 油	5 g	てきりょう 適量	
す 酢	3 g	24 g	おお 大さじ1強
こいくちしょうゆ	2.5 g	20 g	おお 大さじ1弱
ア さとう	2.5 g	20 g	おお 大さじ1弱
きざ 刻みらっきょう	2 g	16 g	つぶぶん 6粒分
みず 水	1 g	8 g	

【作り方】

- ①銀鮭は、三枚におろし、50g程度の切り身にする。
- ②らっきょうは、粒の場合、みじん切りにする。
- ③小鍋に、らっきょうと調味料を入れて、⑦南蛮だれを作る。
- ④銀鮭に、でんぷんをつける。
- ⑤フライパンに多めの油を入れて熱し、中火にして表になる方から5分焼き、裏返して3分焼く。
- ⑥お皿に銀鮭を盛りつけ、⑦南蛮だれをかける。

※南蛮だれは、他の魚や肉にかけてもおいしいです。



☆かに汁(汁物)

ざいりょう 材料	りぶん 1人分	にんぶん 8人分	きかた 切り方など
おや 親かに	1/2 杯	4 杯	はんぶん 半分に切る
だいこん 大根	30 g	240 g	たんざくぎ 短冊切り
しろ 白ねぎ	15 g	120 g	こくちぎ 小口切り
みそ	7.5 g	60 g	
みず 水	180 cc	1,440 cc	

【作り方】

- ①親かには水で洗い、甲羅ごと半分に切る。
- ②大根は皮をむいて短冊切り、白ねぎは小口切りにする。
- ③鍋に水を入れ、大根と親かを入れて煮る。
- ④大根がやわらかくなったら、みそをといて加える。
- ⑤白ねぎを入れて火を止める。



☆納豆あえ(副菜)

材料	1人分	8人分	切り方など
挽き割り納豆	10g	80g	
キャベツ	25g	200g	1cm千切り
ほうれん草	20g	160g	3cm
人参	5g	40g	5mm短冊
【和えだれ】			
みそ	2g	16g	小さじ2
こいくちしょうゆ	1.5g	12g	おおさじ1/2
さとう	0.3g	2g	小さじ1 <small>じやく</small>

【作り方】

- ①小鍋に調味料を入れて混ぜ合わせ、焦げないように温めて、和えだれをつくり、冷ましておく。
- ②ほうれん草は、さっと茹でて水で冷やしたあと水気をしぼり、長さ3cmに切っておく。
- ③キャベツは長さ5cmの千切り、人参は長さ3cmの短冊切りにする。
- ④③を茹でて、水で冷やしたあと水気をきる。
- ⑤ボールに納豆を入れて、和えだれを加え、よく混ぜる。
- ⑥さらに、②③の野菜を加え、ボールで和える。
- ⑦小鉢にもりつける。

※お好みで、仕上げにかつお節を入れてもおいしいです。



☆フルーツあえ(ヨーグルト入り)

材料	1人分	8人分	切り方など
みかん缶づめ	20g	160g	
もも缶づめ	25g	200g	
ナタデココ	25g	200g	
りんご	1/8個	1個	いちようぎり
無糖ヨーグルト	15g	120g	
しお塩 (りんごの塩水用)	しょうしやう少々	しょうしやう少々	

【作り方】

- ①みかん、もも、ナタデココは開けて、シロップをきる。
- ②りんごを8等分に切り、芯だけ切り取り、皮付きのまますくいちょう切りにする。ボウルに塩水を作り、切ったりんごを塩水につけて、引き上げる。
- ③中ぐらいのボウルに①と②を入れて、ヨーグルトと混ぜ合わせる。
- ④人数分のカップを用意して、もりつける。



☆ごはん(境港海藻米)と、かに汁は、まとめて用意します。