



H29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：堺港市学校給食センター

日時：H29. 12. 26 (火)

9：30～13：30

場所：保健相談センター

☆あごがキュウ〜とドライカレー(主菜)

材料	1人分	6人分	切り方など	【作り方】 ①しょうがとにんにくはみじん切り、たまねぎは あらくみじん切りにする。 ②水煮トマトをとりだし、さいの目に切る。 ③フライパンに油をひき、にんにくとしょうがを 炒める。 ④③に牛ミンチを加えてよく炒め、さらにとびうお ミンチを加えて炒める。 ⑤④に火が通ったら、カレー粉とたまねぎを加えて 炒め、たまねぎがすき通ったら、水煮トマトを入 れて煮込む。 ⑥⑤に調味料①を入れて味をととのえる。 ⑦お皿にごはんをもちつけ、ドライカレーをかける。
とびうおミンチ	15g	90g		
牛ミンチ	30g	180g		
たまねぎ	20g	120g	あらみじん	
水煮トマト	10g	60g	さいの目	
しょうが	0.5g	3g	みじん切り	
にんにく	0.5g	3g	みじん切り	
油	0.5g	3g	小さじ1	
カレー粉	0.5g	3g	大さじ1/2	
トマトケチャップ	8g	48g	大さじ3	
ウスターソース	3g	18g	大さじ1	
こいくちしょうゆ	1g	6g	小さじ1	
昆布	0.05g	0.3g	ひとつまみ	
三温糖	0.1g	0.6g	ふたつまみ	
コンソメ	0.5g	3.0g	1/2個	



☆かに汁(汁物)

材料	1人分	6人分	切り方など	【作り方】 ①親がには水で洗い、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、大根と親がいをいれて煮る。 ④大根がやわらかくなったなら、みそをいれ加える。 ⑤白ねぎを入れて火を止める。
親がに	1/2杯	3杯	半分に切る	
大根	30g	180g	短冊切り	
白ねぎ	15g	90g	小口切り	
みそ	10g	60g		
水	180cc	1,080cc		



☆フロッキーのカッテージチーズサラダ(副菜)

材料	1人分	6人分	切り方など	【作り方】 ★カッテージチーズをつくる★ ①小鍋に牛乳を入れて、60℃から70℃に温める。 ②火を消して、温めた牛乳に酢を入れ、すばやく混ぜる。そのまま少しおいて冷ます。 ③ボウルにキッチンペーパーをしいたざるをのせ、なべの中のものを流し込む。 ④ペーパータオルにだまったカッテージチーズの水分をやさしく切る。 ★サラダの準備★ ⑤フロッキーは小鍋にかけてゆでる。ミニトマトは洗い、コーンは水気をきる。 ⑥調味料①とホエイ、④のカッテージチーズを混ぜてディップソースをつくり、小さめの器にいれる。 ⑦お皿に野菜をもちつけ、ディップソースを添える。
フロッキー	40g	240g	小鍋に分ける	
ミニトマト	20g	120g		
コーン(水煮)	5g	30g		
【カッテージチーズ】				
牛乳		200cc		
酢		15g	大さじ1	
【ディップソース】				
カッテージチーズ	5g	30g		
乳清(ホエイ)	2.5g	15g	大さじ1	
マヨネーズ	2g	12g	大さじ1	
塩	少々	少々	ひとつまみ	
こしょう	少々	少々	1振りくらい	
さとう	0.5g	3g	小さじ1	
酢	少々	2g	お好みで	



☆フルーツカクテル(デザート)

材料	1人分	6人分	切り方など	【作り方】 ①みかん、もも、ナタデココは削けて、シロップをきる。 ②りんごを8等分に切り、皮付きのままいちょう切りにする。ボウルに塩水をつくり、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、サイダーをそそぐ。 ④人数分のグラスにつき分け、ミントの葉をかざる。
みかん缶づめ	30g	180g		
もも缶づめ	30g	180g		
ナタデココ	30g	180g		
りんご	1/6個	1個	いちょう切り	
サイダー	50cc	300cc		
塩(りんごの塩水用)	少々	少々		
ミントの葉		6枚		



☆ごはん、かに汁はまとめて用意します。