

大韓民国

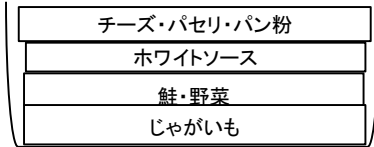
(小学校)

| 料理名 | 食品名 | 切り方 | 1人分(g) | 6人分(g) | 調理方法等 |
|-------------|----------|--------|--------|--------|--|
| ビビンバ | 米 | | 75 | 450 | ①ごはんを炊く ②ひき肉を炒めて調味する ③野菜を茹でて、ナムルにする ④甘味噌だれをつくる |
| | 水 | | 90 | 540 | |
| | 油 | | 1 | 6 | |
| | しょうが | みじん | 0.2 | 1.2 | |
| | にんにく | みじん | 0.5 | 3 | ※豚肩ロースでも可 |
| | ねぎ | みじん | 10 | 60 | |
| | コチュジャン | | 0.08 | 0.48 | |
| | 豚ひき肉 | | 30 | 180 | |
| | 清酒 | | 1 | 6 | |
| | 三温糖 | | 1.4 | 8.4 | |
| | 本みりん | | 0.3 | 1.8 | |
| | こいくちしょうゆ | | 3.5 | 21 | |
| | ごま油 | | 0.5 | 3 | |
| | ごま油 | | 0.5 | 3 | |
| | にんじん | 3cm千切り | 15 | 90 | |
| | ほうれんそう | 2cm | 20 | 120 | |
| | 豆もやし | | 35 | 210 | |
| | 塩 | | 0.15 | 0.9 | |
| | こしょう | | 0.01 | 0.06 | |
| | 赤みそ | | 6.8 | 40.8 | |
| 三温糖 | | 3.4 | 20.4 | | |
| 本みりん | | 1.5 | 9 | | |
| 水 | | 5.6 | 33.6 | | |
| コチュジャン | | 0.1 | 0.6 | | |
| キムチスープ | 水 | | 150 | 900 | ①水を沸騰させ、中華だしの素を加える ②ニラ以外の野菜を加え、煮る ③鶏むね肉に酒、かたくり粉をまぶす ④大根に火が通ったら鶏むね肉、酒を加える ⑤鶏肉に火が通ったら、白菜、キムチを加える ⑥ニラを加える ⑦調味をする |
| | 中華だしの素 | | 1 | 6 | |
| | だいこん | 太千切り | 20 | 120 | |
| | たけのこ(水煮) | 短冊 | 10 | 60 | |
| | 鶏むね肉 | | 20 | 120 | |
| | 清酒 | | 1 | 6 | |
| | かたくり粉 | | 1.7 | 10.2 | |
| | はくさい | 短冊 | 20 | 120 | |
| | 白菜キムチ | 刻む | 10 | 60 | |
| | にら | 2cm | 5 | 30 | |
| | 食塩 | | 0.3 | 1.8 | |
| | 白こしょう | | 0.02 | 0.12 | |
| | 清酒 | | 1 | 6 | |
| | こいくちしょうゆ | | 2 | 12 | |
| キョндン(韓国白玉) | 白玉粉 | | 14 | 350 | ①白玉粉に豆腐をくずしながら混ぜ、水を適量加え団子にする。 ※耳たぶ位のやわらかさ ②団子をゆでる ③黒ごまは煎ってから播る ④きなこは煎っておく ⑤すりごま、きなこそれぞれに食塩、砂糖をまぜる ⑥団子が冷えたら、半量ずつ黒ごま、きなこをまぶす |
| | 絹ごし豆腐 | | 14 | 350 | |
| | 水 | | 適量 | 適量 | |
| | 黒ごま(いり) | | 3 | 75 | |
| | 食塩 | | 0.05 | 1.25 | |
| | 上白糖 | | 1.5 | 37.5 | |
| | きな粉 | | 2.2 | 55 | |
| | 食塩 | | 0.01 | 0.25 | |
| 上白糖 | | 1.2 | 30 | | |

↑キョндンのみ25人分の分量です。

フィンランド (小学校)

| 料理名 | 食品名 | 切り方 | 1人分(g) | 6人分(g) | 調理方法等 |
|----------------------------------|------------|-------|--------|-----------------------|----------------------------------|
| 胚芽パン | 食パン型(50g) | | 1枚 | 6枚 | ①ブルーベリーは傷んだ部分など取り除き、洗って水をきっておく |
| リール ムジャベブ | ブルーベリー | | 27 | 162 | ②ブルーベリーに半量の砂糖をまぶし、1時間程度おいて水分を出す |
| | 上白糖 | | 18 | 108 | ③弱火で徐々に加熱し、そっと潰してブルーベリーの中の空気を抜く |
| | レモン汁 | | 1.8 | 10.8 | ④残りの砂糖を入れ、火が通ったらレモン汁を加える |
| | | | | | |
| ロヒ ラー ティ ッコ | じゃがいも | スライス | 20 | 120 | ①じゃがいもは茹でておく |
| | 油 | | 0.5 | 3 | ②鮭は、白ワインをふり、にんじん、玉ねぎとともに炒める |
| | 鮭 | 角切り | 15 | 90 | (鮭はくずれてOK) |
| | 白ワイン | | 1 | 6 | ③水を沸騰させ、ローリエとスープストックチキンを加えスープを作る |
| | にんじん | いちょう | 10 | 60 | ④油、有塩バターを熱し、薄力粉、牛乳を加えルーを作る。②のスープ |
| | 玉ねぎ | スライス | 30 | 180 | でのばしてホワイトソースにし、調味する |
| | 油 | | 2 | 12 | ⑤パセリ、チーズ、パン粉はよく混ぜておく |
| | 有塩バター | | 1 | 6 | ⑥グラタン皿にじゃがいもを並べ、上に②を重ねて盛り付ける |
| | 薄力粉 | | 5 | 30 | ⑦ ⑤を全体にふりかける |
| | 食塩 | | 0.5 | 3 | ⑧スチームコンベクションオーブンでチーズに焦げ目がつくまで焼く |
| | 白こしょう | | 0.02 | 0.12 | ※今回はオーブンモード250℃で5分程度(様子を見ながら) |
| | 牛乳 | | 30 | 180 | |
| | ローリエ(葉) | | 0.02 | 0.12 | |
| | 水 | | 30 | 180 | |
| | スープストックチキン | | 0.3 | 1.8 | |
| | パセリ | みじん | 0.5 | 3 | |
| ピザ用チーズ | | 9 | 54 | | |
| パン粉(乾燥) | | 1 | 6 | | |
| シス コン ・ マツ カラ ケイト | 油 | | 0.5 | 3 | ①ウィンナーは炒めておく |
| | にんにく | みじん | 0.2 | 1.2 | ②水を沸騰させ、ローリエ、スープストックチキンを加える |
| | 粗挽きウィンナー | 5mm幅輪 | 15 | 90 | ③火の通りにくい野菜から順に煮る |
| | 白ワイン | | 1 | 6 | ④ウィンナーを加え、調味する |
| | 水 | | 130 | 780 | ⑤パセリを加える |
| | ローリエ(葉) | | 0.02 | 0.12 | |
| | スープストックチキン | | 1 | 6 | |
| | にんじん | 小いちょう | 15 | 90 | |
| | 玉ねぎ | スライス | 50 | 300 | |
| | キャベツ | 短冊 | 20 | 120 | |
| | じゃがいも | 角切り | 14 | 84 | |
| | コーン缶 | | 5 | 30 | |
| | 食塩 | | 0.5 | 3 | |
| | 白こしょう | | 0.02 | 0.12 | |
| こいくちしょうゆ | | 1 | 6 | ※こいくちしょうゆは味をみて加えてください | |
| パセリ | みじん | 0.5 | 3 | | |



スペイン

(中学校)

| 料理名 | 食品名 | 切り方 | 1人分(g) | 6人分(g) | 調理方法等 |
|-----------|------------|---------|--------|--------|--|
| パエリア | 米 | | 100 | 600 | ①バターライスを焚く ②にんにく、たまねぎ、鶏肉、にんじん、マシュルームを炒め調味する ③むきえび、いかは茹でて白ワインにつける ④①に②、③を混ぜる ⑤ゆでたピーマンを最後に混ぜる |
| | 塩 | | 0.4 | 2.4 | |
| | バター | | 1.5 | 9 | |
| | ターメリック | | 0.15 | 0.9 | |
| | 水 | | 120 | 720 | |
| | スープストックチキン | | 1 | 6 | |
| | 油 | 炒め油 | 1.2 | 7.2 | |
| | にんにく | みじん切り | 0.4 | 2.4 | |
| | たまねぎ | 1センチ角切り | 25 | 150 | |
| | 鶏肉 | 小間切り | 15 | 90 | |
| | マシュルーム(水煮) | | 10 | 60 | |
| | にんじん | 8ミリ角切り | 10 | 60 | |
| | 食塩 | | 1 | 6 | |
| | こしょう | | 0.03 | 0.18 | |
| | ターメリック | | 0.04 | 0.24 | |
| | むきえび | | 15 | 90 | |
| | 白ワイン | | 0.8 | 4.8 | |
| いか | | 15 | 90 | | |
| 白ワイン | | 0.8 | 4.8 | | |
| ピーマン | 7ミリ角切り | 5 | 30 | | |
| スペイン風オムレツ | じゃがいも | いちよう切り | 50 | 300 | ①じゃがいもは蒸して、塩をふる ②たまねぎ、ベーコン、、にんじんを炒め調味する ③卵を割りほぐし、生クリームを混ぜる ④③に①、②を混ぜ、パセリを入れて、フライパンで焼く ⑤切り分けて、ケチャップをそえる |
| | 塩 | | 0.1 | 0.6 | |
| | オリーブ油 | | 1 | 6 | |
| | バター | | 1 | 6 | |
| | ベーコン | 千切り | 10 | 60 | |
| | たまねぎ | 千切り | 15 | 90 | |
| | にんじん | 短め千切り | 10 | 60 | |
| | 塩 | | 0.5 | 3 | |
| | こしょう | | 0.03 | 0.18 | |
| | 鶏卵 | | 50 | 300 | |
| | 生クリーム | | 3 | 18 | |
| | パセリ | みじん切り | 1 | 6 | |
| | ケチャップ | | 8 | 48 | |
| キャベツサラダ | キャベツ | 細め短冊 | 60 | 360 | ①キャベツ、にんじんくを茹でて、冷ます ②きゅうり、ホールコーン①を混ぜる ③ドレッシングをつくる |
| | にんじん | 千切り | 8 | 48 | |
| | きゅうり | 輪切り | 10 | 60 | |
| | ホールコーン | | 5 | 30 | |
| | 食塩 | | 0.6 | 3.6 | |
| | はちみつ | | 2 | 12 | |
| | マスタード | | 0.3 | 1.8 | |
| | 酢 | | 2.5 | 15 | |
| | サラダ油 | | 3 | 18 | |

アメリカ

(中学校)

| 料理名 | 食品名 | | 1人分(g) | 6人分(g) | 調理方法等 |
|---------|------------|----------|--------|--------|---|
| パン | コッペパン(50g) | | 1個 | 6個 | ①にんにくを炒め、香りがでたらセロリを入れる。 ②玉ねぎ、ひき肉は赤ワインを絡め①と炒める。 ③スープを入れ、トマト、ホールトマト大豆水煮を入れて調味する。 ④水溶きでんぷんでとろみをつける。 |
| チリコンカーン | オリーブ油 | 炒め油 | 1 | 6 | |
| | にんにく | みじん切り | 1 | 6 | |
| | セロリ | みじん切り | 0.5 | 3 | |
| | たまねぎ | 荒みじん | 80 | 480 | |
| | 牛挽肉 | | 40 | 240 | |
| | 赤ワイン | | 1 | 6 | |
| | 水 | | 80 | 480 | |
| | スープストックチキン | | 1 | 6 | |
| | 食塩 | | 1 | 6 | |
| | こしょう | | 0.1 | 0.6 | |
| | トマト | 皮むき・荒みじん | 20 | 120 | |
| | ホールトマト | つぶす | 30 | 180 | |
| | ケチャップ | | 12 | 72 | |
| | 中濃ソース | | 5 | 30 | |
| | チリパウダー | | 0.5 | 3 | |
| | カエンペッパー | | 0.04 | 0.24 | |
| | パプリカパウダー | | 1 | 6 | |
| | クミンパウダー | | 0.2 | 1.2 | |
| | 大豆水煮 | | 50 | 300 | |
| | 水 | | 2 | 12 | |
| でんぷん | | 2 | 12 | | |
| 赤ピーマン | 8ミリ角 | 5 | 30 | | |
| さやいんげん | 1センチ | 5 | 30 | | |
| もやしサラダ | ごま油 | | 0.5 | 3 | ①茹でたもやしにごま油、しょうゆをまぶす ②にんじん、ハムは茹でて冷ます ③白ごまは炒っておく ④①、②、③ときゅうりと混ぜる ⑤酢以外を煮て冷ましてから酢を加えドレッシングをつくる |
| | もやし | 茹でる | 60 | 360 | |
| | しょうゆ | | 0.7 | 4.2 | |
| | きゅうり | 半月切り | 20 | 120 | |
| | にんじん | 千切り | 10 | 60 | |
| | 白ごま | | 1 | 6 | |
| | ポークハム | 細い短冊切り | 10 | 60 | |
| | しょうゆ | | 4 | 24 | |
| | さとう | | 0.3 | 1.8 | |
| | ごま油 | | 1 | 6 | |
| | サラダ油 | | 1 | 6 | |
| | 酢 | | 3 | 18 | |
| 果物 | メロン | | 60 | 360 | |