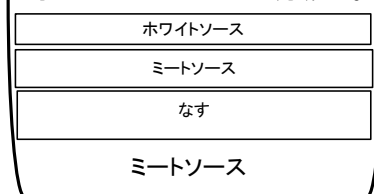


ギリシャ アテネ (小学校)

1班、2班

第28回 2004年夏季

料理名	食品名	切り方	1人分(g)	11人分(g)	調理方法等
パン	丸パン40gなど		73		今回は市販のパン
ムサカ	豚ひき肉		25	275	①鍋にオリーブ油を熱し、にんにく、玉ねぎを炒め、ひき肉、トマトを加えて炒める。赤ワイン、塩こしょう、ナツメグを加え、水分がなくなるまで煮詰める。 ②輪切りにしたなすをオリーブオイルで焼き、塩、こしょうをふる。 ③ホワイトソースを作り、バットに①を1/2流し入れ焼いたなすを並べ、①の残りを入れる。 ピザ用チーズ、パン粉を散らして、210℃に予熱したスチームコンベクションオーブンで15～20分焼く。(オープンモード) ★アルミカップでの提供でも良い
	牛ひき肉		25	275	
	カットマト	缶詰	35	385	
	玉ねぎ	みじん	30	330	
	にんにく	みじん	1.2	13.2	
	オリーブ油		4	44	
	赤ワイン		2	22	
	塩		0.5	5.5	
	こしょう		0.01	0.11	
	ナツメグ		0.01	0.11	
	なす(8mm程度)	輪切り	50	550	
	オリーブ油		5	55	
	塩		0.01	0.11	
	こしょう		0.01	0.11	
	ピザ用チーズ		20	220	
	(ホワイトソース)	パン粉		1	
				0	
バター			3	33	
小麦粉			4.5	49.5	
牛乳			53	583	
塩			0.1	1.1	
こしょう			0.01	0.11	
				0	
タラモサラダ	じゃがいも	2cm角	40	440	①じゃがいもは蒸かして冷ましておく。 ②ブロッコリーは色よくゆでる。 ③たらこを茹でてほぐして冷ます。 ④③とマヨネーズを混ぜ、①と②を和える。
	ブロッコリー	小ふさ	20	220	
				0	
	たらこ		5	55	
	マヨネーズ		10	110	
コトスパアブゴレモノ	コンソメスープの素		1	11	①スープストックと水でスープを作り、塩こしょうで味つけ、オリーブ油を加える。★味を見る ②①にパスタを入れ柔らかくなったら、卵をボールに入れ水を加えよく混ぜ合わせる。 ③②にレモン汁を加え、泡だて器でかき混ぜながら、①の熱いスープを1/3量、少しずつ加えていく。 ④ある程度混ぜてから、①に戻し加熱する。 ※今回はABCパスタにします。
	水		150	1650	
	塩		0.7	7.7	
	こしょう		0.01	0.11	
	オリーブ油		0.5	5.5	
	卵		5	55	
	水		1	11	
	レモン汁		2	22	
米粒状パスタ		10	110		



※パンは見本です。

※調味料や調理方法等は、各現場で調整してください。

イギリス ロンドン (小学校)

3班、4班

第30回 2012夏季大会

料理名	食品名	切り方	1人分(g)	11人分(g)	調理方法等
パン	胚芽パン50g		79		胚芽パンなど 今回は市販のイギリスパン
フィッシュ&チップス	生タラ		50	550	①小麦粉、でんぷん、BP、塩を合わせて2度ふるいにかける。
	小麦粉		2	22	②冷たい炭酸水で混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やす。
	じゃがいも	楕形	50	550	③じゃがいもを素揚げする。
	小麦粉		10	110	④生タラに①をつけて170℃の油で揚げる。
	でんぷん		10	110	(衣は、天ぶら衣より少し固めが目安です。
	ベーキングパウダー		1	11	炭酸水は加減してください)
	塩		0.2	2.2	★生タラは塩で下味を付けても良いのではという意見がありました。
	炭酸水		30	330	※イギリスでは、モルトビネガーをつけて食べますが、お好みで
	揚げ油		5	55	ケチャップなどを添えても良い
スコッチブロス	たまねぎ	1cm角	20	220	①オリーブ油を鍋に入れて熱しベーコンを炒める。たまねぎ、
	長ネギ	1cm角	15	165	長ネギを加えて炒める。たまねぎ、長ネギが透き通ってきたら
	にんじん	1cm角	15	165	セロリ、にんじんを加えて炒める。
	セロリ	1cm角	15	165	②全体がなじんだらスープを加え、沸騰したら押し麦、キャベツ、
	ひよこ豆(ゆで)	戻し	10	110	ひよこ豆を入れ、中火でコトコト煮て、塩こしょうで味を調える。
	キャベツ	1cm角	20	220	③最後にパセリを加えてひと煮たちさせる。
	ベーコン	1cm角	10	110	
	オリーブ油		3	33	
	押し麦		10	110	
	コンソメスープの素		1	11	
	水		150	1650	
	塩		0.5	5.5	
	こしょう		0.01	0.11	
	生パセリ		1	11	



※パンは見本です。

※調味料や調理方法等は、各現場で調整してください。

中国 北京 (小学校)

5班、6班

第29回 2008年夏季大会

料理名	食品名	切り方	1人分(g)	11人分(g)	調理方法等
什錦炒麵 (シーチンチャオミェン)	むし中華めん		70	770	①鍋にサラダ油をひき、豚肉を入れてほぐしシーフードミックス(解凍後)を入れて、火が通ったらボールにあげておく。 ②同じ鍋に油を入れ、にんじん、筍、しめじ、白菜、小松菜を炒め火が通ったら①を加え、スープと調味料を入れて味を調える。 ③②にでんぷんの水溶きでとろみをつける。ごま油で香りをつける。 ④中華麺はサラダ油をまぶしスチームコンベクションオーブンで加熱する。 スチーム・FUL・時間は量による
	サラダ油		2	22	
	しょうゆ		2.9	31.9	
	オイスターソース		2.9	31.9	
	砂糖		0.5	5.5	
	酒		3	33	
	食塩		0.1	1.1	
	こしょう		0.01	0.11	
	鶏がらスープの素		0.5	5.5	
	水		100	1100	
	ごま油		1	11	
	でんぷん		8	88	
	水		8	88	
	豚肉		20	220	
	シーフードミックス		30	330	
	白菜	一口大	50	550	
	小松菜	3cm	20	220	
しめじ	ほぐす	10	110		
にんじん	いちょう	5	55		
筍(水煮)	短冊	10	110		
サラダ油		3	33		
にらたまスープ	にら	2cm	10	110	①水に鶏ガラスープの素を入れ温める。 ②酒、しょうゆで味を調える。 ③スープににらを加えに立たせてから、溶いておいた卵を回し入れる。 ④最後にごま油を加え、炒ったごまを散らす。
	卵		8	88	
	白ごま		0.5	5.5	
	鶏ガラスープの素		1	11	
	水		150	1650	
	ごま油		1	11	
	酒		0.8	8.8	
	しょうゆ		2.9	31.9	
マラーカオ	小麦粉		7	217	①小麦粉・ベーキングパウダー・三温糖を合わせて、よくふるう。 ②卵を溶きほぐし、①を加えてダマにならないように混ぜ合わせる。 ③②に生クリーム、サラダ油を少しづつ加えて混ぜ合わせる。 ④穴あきホテルパンにアルミカップを並べ、③の生地を流し入れ、黒ごまをひとつまみ程度のせる。 ⑤蓋をして、スチーム・FUL・12分で加熱する。 ※31個作ってください。
	ベーキングパウダー		0.3	9.3	
	三温糖		8	248	
	卵		8	248	
	生クリーム		1.5	46.5	
	サラダ油		4.7	145.7	
	黒ごま		0.3	9.3	
				0	
	アルミカップ(6号)	1枚	31	31	
				0	



※調味料や調理方法等は、各現場で調整してください。

ブラジル リオデジャネイロ (小学校) 7、8、9班

第31回 2016年夏季大会

料理名	食品名	切り方	1人分(g)	9人分(g、枚)	調理方法等	
ごはん	米		60	540	①タラとエビを塩、こしょう、にんにく、オリーブ油で漬けておく。	
ムケツカ	生タラ		20	180	②鍋にオリーブ油をひき、にんにく、しょうがとたまねぎを中火で炒める。	
	むきエビ		30	270	③②にしょうが、ピーマンとパプリカ粉を加え野菜が柔らかくなるまで炒める。	
	オリーブ油		5	45	④スープを加え、トマトと青ネギを加え煮込む。	
	塩		0.4	3.6	⑤①を加えココナッツミルクを注いで、15分ほど煮込む	
	こしょう		0.01	0.09	⑥塩、こしょうで味を調える。	
	にんにく	みじん	1	9		
	たまねぎ	荒みじん	50	450		
	カットトマト	缶詰	20	180		
	ピーマン	荒みじん	20	180		
	パプリカ粉		0.01	0.09		
	にんにく	みじん	5	45		
	青ネギ	みじん	1	9		
	しょうが	みじん	5	45		
	ココナッツミルク		50	450		
	オリーブ油		3	27		
	塩		0.6	5.4		
	こしょう		0.01	0.09		
				0		
	コンソメスープの素		1	9		
水		80	720			
パステウ	餃子の皮	6g/枚	1枚	21枚		①餃子の皮にハム、チーズを挟み、周りに水をつけ二つ折にして、はじをフォークで模様をつけてとじる。
	ロースハム		10	210		★大判の皮を使用し、ハム、チーズの分量を増やしても良いとの意見が出ました。
	ピザチーズ		4	84		②キツネ色に揚げる。
	揚げ油		0.5	10.5		吸油量2%程度 ※21人分作ってください。
コーヒーゼリー	粉寒天		0.8	16.8	①鍋に水を入れ弱火にかけ、沸騰する前に粉末寒天を振り入れる。	
	水		90	1890	②よく混ぜながら2～3分沸騰させ、砂糖を加える。	
	砂糖		8	168	③インスタントコーヒーを加えて1～2分煮立て火を止める。	
	インスタントコーヒー		1	21	④粗熱が取れたら、カップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。	
	生クリーム		5	105	ゼリーが固まったら、生クリームを入れる。	
				0	※21人分作ってください。	

※調味料や調理方法等は、各現場で調整してください。

※ パステウとコーヒーゼリーは、9人分の数値ではなく21人分の数値に変更しています。