

# 関東

(小学校中学年)

4.班.5班.6班

料理名	食品名	切り方	1人分(g)	10人分(g)	調理方法等
しょうゆめし	米		70	700	①米は洗米して、浸漬する ②①の水をきり、調味料と定量の水を入れ炊飯する ③地のりはハサミ等で細かくカットし、フライパンで乾煎りする ④炊き上がったら、地のりを加えてよく混ぜ、蒸らす
	しょうゆ		5	50	
	塩		0.5	5	
	酒		2	20	
	油		2	20	
	岩のり		0.9	9	
むろあじさんが焼き	ムロアジミンチ		60	600	①材料を全てよく混ぜ合わせる ②小判型に成型して、スチコンで焼く ※今回はコンビモード200℃8分で行います。
	しょうが	すりおろし	1	10	
	小ねぎ	みじん切り	3	30	
	しその葉	みじん切り	0.3	3	
	にんにく	すりおろし	0.8	8	
	たまご		2	20	
	片栗粉		2	20	
	酒		2.5	25	
	しょうゆ		1	10	
	みそ		3.5	35	
	さとう		0.8	8	
いりごま		0.5	5		
かんぴょうの卵とじ	かんぴょう	2cm	7	70	①かんぴょうを洗い、2～③分水戻してから、塩もみ、水洗いする ②よく絞り一口大に切って、溶きたまごに混ぜ合わせる ③煮立っただし汁に①を入れ、とろ火で10分ほど煮る ④かんぴょうが柔らかくなったら、調味料で味をつける
	たまご		25	250	
	しょうゆ		2.5	25	
	塩		0.3	3	
	酒		0.5	5	
	水		150	1500	
	だしこぶ		0.5	5	
	かつお中厚削り		1	10	
煮合い	ごぼう	ささがき	10	100	①ごぼう、れんこんは酢水(分量外)につけて水切りしておく ②しらたきは熱湯で下茹で、油揚げは油抜きをしておく ③干しシイタケは水戻しをしておく ④油を熱し、ごぼう、にんじん、れんこん、油揚げ、しらたき、干しシイタケの順に炒める ⑤④に戻し汁、調味料を加えて調味料が具材になじんだら酢を加えてさっと炒めてから火を止める
	れんこん	いちよう	7	70	
	にんじん	千切り	7	70	
	しらたき	3cm	7	70	
	油揚げ	短冊	3	30	
	干しシイタケ	細切り	0.8	8	
	油		0.3	3	
	戻し汁		10	100	
	さとう		1.5	15	
	しょうゆ		1.5	15	
	塩		0.1	1	
酢		2	20		

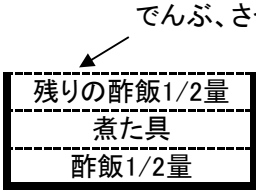
※調味料や調理方法等は、各現場で調整してください。



# 九州

(小学校中学年)

7班.8班.9班

料理名	食品名	切り方	1人分(g)	10人分(g)	調理方法等
大村寿司	米		90	900	①だしこぶを入れて少し固めのご飯を炊く ②すし酢を作り、炊けたご飯にまぶし酢飯を作る ③干しいたけは戻し、かんぴょうは塩もみして茹でる ④③とその他野菜、はんぺんを煮汁がなくなるまで煮込む ⑤錦糸卵を作り、さやえんどうは色よく茹で、斜め薄切りにする ⑥バットに酢飯を半量入れ、少し押しして平らにする ⑦⑥の形を整え④の煮た具をのせる ⑧さらに残りの酢飯をのせ、でんぶ、さやいんげん、錦糸卵をのせ、上から強く押さえる ⑨30分ぐらいおいてから、一人前ずつ切り分ける
	だしこぶ		0.5	5	
	塩		0.5	5	
	さとう		3	30	
	酢		5	50	
	干しいたけ	せん切り	0.8	8	
	ごぼう	ささがき	7	70	
	にんじん	せん切り	7	70	
	はんぺん	短冊	7	70	
	かんぴょう	ざく切り	0.7	7	
	さとう		1.5	15	
	しょうゆ		3	30	
	みりん		1.5	15	
	たまご		20	200	
	塩		0.2	2	
	さとう		1	10	
油		0.5	5		
さやえんどう	斜め切	5	50		
でんぶ		5	50		
でんぶ、さやえんどう、錦糸卵 					
さつま汁	鶏もも肉	こま切れ	20	200	①こんにゃくは切ってから下茹で、油揚げは油抜きをしておく ②鶏肉としいたけを先に炒め、こんにゃく、固い野菜から順に加えて炒める ③だし汁を入れ、さつまいもと油揚げを加える ④野菜が柔らかくなったら弱火にして、みそ、みりんを加えひと煮立ちする 最後にねぎを散らす *好みで七味唐辛子を入れる
	だいこん	いちょう	10	100	
	にんじん	いちょう	7	70	
	さつまいも	半月	20	200	
	ごぼう	斜め切	7	70	
	こんにゃく	一口大	10	100	
	油揚げ	短冊	7	70	
	長ネギ	小口切	5	50	
	水		150	1500	
	だしこぶ		0.5	5	
	かつお節		1	10	
	みそ		10	100	
みりん		2	20		
きびなごの南蛮漬	きびなご	3尾程度	30	300	①きびなごは水気を取って塩を軽くまぶす ②調味液を混ぜてひと煮立ちさせ、アルコール分をとばす ③②に湯通ししたにんじんと玉ねぎをまぜる ④きびなごに小麦粉、片栗粉を混ぜたものをまぶし、160℃の油で揚げる ⑤④の油を切ってから、熱いうちに③に漬ける
	塩		0.1	1	
	小麦粉		1.5	15	
	片栗粉		0.7	7	
	にんじん	せん切り	10	100	
	たまねぎ	薄切り	10	100	
	酢		15	150	
	さとう		3	30	
	酒		1.5	15	
	水		10	100	
しょうゆ		5	50		

※調味料や調理方法等は、各現場で調整してください。



# 北海道・東北

(小学校中学年)

1班.2班.3班

料理名	食品名	切り方	1人分(g)	10人分(g)	調理方法等
いかめし	いか(つぼぬき)		35	350	①米ともち米を水洗いして、水に1時間浸しザルにあげておく。 ②イカの半分ほど①を詰めて楊枝でとめる ③鍋にイカを並べ、かぶるぐらいの水を入れる ④ひと煮たちしてから、調味料を入れる ⑤中火で40分ぐらい煮て照りをだす ⑥汁の上に出ているイカは途中で返す ⑦火を止めて、15分ぐらい蓋をしたまま蒸らす
	米		13	130	
	もち米		13	130	
	しょうゆ		8	80	
	さとう		2	20	
	みりん		2	20	
	酒		1	10	
	水あめ		1	10	
	水		40	400	
	つまようじ		1本	10本	
だまこ汁	米		30	300	①米は炊けたら、熱いうちにすりこ木でまんべんなくつぶす ※つぶしが足りないと煮崩れる ②ボールに塩水(3%)を作って、塩水をつけながら①を直径2~3cmぐらいの大きさの団子に丸める (耳たぶより少し固いくらいが目安) ③鶏ガラスープを作り、鶏肉、ごぼうを入れ煮る ④③に舞茸、糸こんにゃくを入れさらに煮て、調味料を入れる ⑤②ねぎを入れて煮る ⑥最後にセリを入れる
	鶏肉		20	200	
	舞茸	さく	20	200	
	ごぼう	ささがき	10	100	
	小ねぎ	斜め切り	10	100	
	糸こん	湯通し	10	100	
	せり	5cm	5	50	
	鶏ガラスープの素		1	10	
	水分		100	1000	
	しょうゆ		1	10	
	酒		1	10	
みりん		1	10		
塩		0.5	5		
菊花和え	小松菜	3cm	30	300	①小松菜、もやしはそれぞれ茹でて水をきっておく 菊花は花びらを外す(中心部の短い花びらとしべ部分は残す) ②花びらは酢(分量外)を入れた湯で茹でて冷ましておく ※酢の量は水1リットルに対して大さじ1(15g)が目安です。 ③①と②を調味料で和える
	もやし		25	250	
	菊花	花びら	2	20	
	酢	分量外			
	しょうゆ		1	10	
出し汁		1	10		
りんごゼリー	粉寒天		0.4	6	①粉寒天と水を合わせて、鍋で2分間沸騰させる ②65mmホテルパンに砂糖とリンゴジュースを溶かし①を少しづつ混ぜながら入れる ③蓋をしてスチームモード110℃、10分、風量3で加熱 ④加熱後、軽く混ぜ合わせカップに分注し、リンゴをのせる ⑤冷蔵庫で冷やし固める
	水分		25	375	
	砂糖		5	75	
	リンゴジュース		38	570	
	リンゴ缶		10	150	
	ゼリーカップ		1個	15個	



ゼリーは各班15個ずつ作ってください。  
(今回はスチコンを使用して作ります。)

※調味料や調理方法等は、各現場で調整してください。