

【インドネシア】1/2ページ

献立名	食材	分量(g) 小・中1人	1班分量(g)	切り方	作り方			
ナシゴレン 10人分	精白米	65	650	せん切り 下ゆで みじん みじん 粗みじん 粗みじん 粗みじん （10g/個）	1. 炊く直前のスープストックチキンを加えよく混ぜ溶かしてから炊飯する 2. むきエビは下茹でしておく 3. 油でベーコンから順に炒め調味 4. 炊きあがったご飯に3を混ぜ合わせる 5. 盛り付け後、パセリ粉を振り、ウズラの卵をひとつ乗せる			
	水	78	780					
	スープストックチキン	0.2	2					
	ベーコン	5	50					
	むきエビ	10	100					
	しょうが	0.5	5					
	にんにく	0.2	2					
	玉ねぎ	10	100					
	黄パプリカ	8	80					
	にんじん	10	100					
	油	0.5	5					
	酒	0.3	3					
	しょうゆ	0.5	5					
	トマトチリソース	0.2	2					
	トマトケチャップ	0.5	5					
	中濃ソース	0.5	5					
	パセリ粉	0.01	0.1					
	うずらの卵	10(1個)	100(10個)					
	サテ・アヤム 20個分	鶏肉	30			600	開き	1. Aの調味料で鶏肉を30分漬け込む 2. コンビ180℃10分焼く ※盛り付けはナシゴレンの横に1個付け
		ナンプラー(レモン汁)	0.1			2		
しょうゆ		0.8	16					
オイスターソース		1	20					
はちみつ		0.5	10					
酒		0.4	8					
こしょう		0.01	0.2					
空心菜入り青菜の塩炒め 10人分	空心菜(ヨウサイ)	15	150	ざく切り ざく切り スライス 粗みじん	1. 油でニンニクから順に野菜を炒め、調味。スープストックチキンの塩気をみて、食塩量は調整する。			
	青梗菜	20	200					
	赤パプリカ	8	80					
	もやし	25	250					
	にんにく	0.3	3					
	スープストックチキン	0.4	4					
	塩	0.1	1					
	こしょう	0.01	0.1					
油	0.5	5						



※分量は、各校で調整してください。

【インドネシア】2/2ページ

献立名	食材	分量(g) 小・中1人	1班分量(g)	切り方	作り方
冬瓜のスープ 10人分	冬瓜	10	100	1.5cm程度乱切り	1.鶏小間肉,しょうが,玉ねぎから順に炒める 2.チキンスープを加えて煮る 3.豆腐を加える 4.レモン汁、調味料で味を調える 5.葉ネギを加えて加熱。温度確認。
	キャベツ	10	100	ざく切り	
	たまねぎ	5	50	3mmスライス	
	木綿豆腐	10	100	さいの目	
	葉ネギ	2.5	25	小口切り	
	しょうが	0.5	5	みじん	
	鶏(小さめ)小間	8	80		
	スープストックチキン	0.4	4		
	水	150	1500		
	ガラムマサラ	0.1	1		
	しょうゆ	0.5	5		
	塩	0.6	6		
	こしょう	0.01	0.1		
	レモン汁	0.4	4		
	揚げバナナ 20個分	バナナ	30	600	
米粉(今回は片栗粉使用)		2.5	50		
薄力粉		2.5	50		
砂糖		1	20		
塩		0.01	0.2		
水		5	100		
				0	
バナナ中サイズ(可食85g)で 1/3本(約30g)一人分として算出	油	3	60		
	(粉砂糖)	0.3)	6		

※分量は、各校で調整してください。