

【エジプト】

献立名	食材	分量(g) 小・中1人	1班分量(g)	切り方	作り方	
セサミパン 10個	セサミパン	50	10個		1個/人	
	フィラハバナー 30個分	鶏むね肉(皮なし)	50(25*2)	750		開き
		玉ねぎ	5	75		みじん
		ケチャップ	6	90		
		中濃ソース	2	30		
		ヨーグルト	2	30		
		オールスパイス	0.05	0.75		
		上白糖	0.4	6		
卵(全卵)		3	45			
	パン粉	8	120			
	揚げ油	3	45			
ひよこ豆のサラダ 10人分	ひよこ豆水煮	8	80		1.野菜を加熱、冷却する 2.Aを合わせてドレッシングを作る 3.野菜とドレッシングを和える	
	きゅうり	15	150	コロコロ		
	赤パプリカ	5	50	(小)さいの目		
	カリフラワー	20	200	(小)小房		
		穀物酢	0.3	3		
		砂糖	0.2	2		
		マヨネーズ	4	40		
		塩	0.1	1		
		こしょう	0.01	0.1		
モロヘイヤスープ 10人分	ベーコン	5	50	短冊	※モロヘイヤの葉と茎に分けておく 1.モロヘイヤの葉は下茹でをしてざく切り 2.材料を炒め、スープを加え煮る 3.トマト缶、モロヘイヤを加える 4.塩、こしょうで味を調える	
	モロヘイヤ	15	150	ざく切り		
	トマト缶(ダイス)	10	100			
	玉ねぎ	15	150	3mmスライス		
	ジャガイモ	10	100	角切り		
	ニンニク	0.5	5	みじん		
	オリーブ油	1	5			
		スープストックチキン	0.8	8		
		水	150	1500		
		塩	0.6	6		
	こしょう	0.01	0.1			
バスブーサ 1/20個/人	薄力粉	15	300		※シロップの材料を合わせて煮ておく 1.粉、グラニュー糖、BPをよく混ぜ合わせる 2.1にヨーグルトと溶かしたバター、牛乳を加えてフォークでよく混ぜる 3.滑らかになったら、天板に移す 4.180℃に温めたオーブンで10分焼く 5.一度取り出し、アーモンドスライスを散りばめて、再びオーブンで5~10分焼く。 6.粗熱が取れたらシロップをかけて湿らせ、人数分にカット	
	グラニュー糖	5	100			
	ヨーグルト	6	120			
	無塩バター	0.5	10			
	ベーキングパウダー	0.2	4			
	牛乳	15	300			
	アーモンドスライス	0.3	6			
	シロップ	水	2.5	50		
		砂糖	1.5	30		
		レモン汁	0.3	6		



※分量は、各校で調整してください。