

【ロシア】

献立名	食材	分量(g) 小・中1人	1班分量(g)	切り方	作り方
胚芽パン ペリメニ (ロシア風きょうざ) 30個分	胚芽パン	50	10個		1個/人
	豚ひき肉	10	150		1.餃子の中身の具材を混ぜ合わせる 2.皮で1を包む 3.当たりの餃子用にウズラ卵を包む 4.スチームで10分加熱。中心温度計確認 ※包み方については、ホワイトボード参照 2個/人。今回は30個作る。 今回は直径10cm/枚を使用
	牛ひき肉	10	150		
	玉ねぎ	10	150	みじん	
	にんにく	0.6	9	みじん	
	塩	0.4	6		
	こしょう	0.02	0.3		
	餃子の皮	15(2枚)	225(30枚)	7.5g*2枚	
	うずらの卵	当たりのみ	5個	1個(10g)	
	レモンバターソース ペリメニ30個分	レモン汁	0.3	9	
バター		0.8	24		
塩		0.03	0.9		
こしょう		0.01	0.3		
ヨーグルトドレッシングサラダ 10人分	キャベツ	35	350	せん切り	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
	にんじん	15	150	せん切り	
	レモン汁	0.2	2		
	マヨネーズ	2	20		
	プレーンヨーグルト	2	20		
	塩	0.2	2		
	ディル(乾)	0.05	0.5		
ウハー 10人分	鮭(生)	20	200	1.5cm角切り	1.鮭に白ワインを振ってなじませておく 2.野菜を炒め、スープで煮込む 3.野菜が煮えたら鮭を加え、塩コショウで味を調える 4.パセリを振り入れる
	白ワイン	1	10		
	玉ねぎ	10	100	3mmスライス	
	にんじん	10	100	3mmいちよう	
	じゃがいも	20	200	1cm角切り	
	オリーブ油	0.5	5		
	スープストックチキン	0.8	8		
	水	150	1500		
	ローリエ	0.02	0.2		
	塩	0.4	4		
	こしょう	0.02	0.2		
	パセリ(生)	0.05	0.5		
	キセーリ 20人分	りんご	20	400	
砂糖		3	60		
水		40	800+α		
片栗粉		0.5	10		



※分量は、各校で調整してください。