

平成25年度 学校給食調理講習会 レシピ

平成25年6月12日（水）

「祭り寿司と東京の食材料を使った料理」

1、 太巻き祭りずし

揚羽蝶

1本分材料

- すし飯 桃色 400g
- 白色 200g
- 卵焼き 1枚
- (卵3個で1枚焼く)
- 海苔 3/4切り 2枚
- 1/4切り 1枚
- 煮かんぴょう 1.8cm長さ 2本
- 山ごぼう漬け 1.8cm長さ 2本
- 野沢菜漬け 1.8cm長さ 4本



1/8切れ分

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g
1切れ分	190	5.5	2.8	34.1	112	21	0.9	51	0	0.05	0.13	2	1.1	1

桃の花

1本分材料

- すし飯 白色 280g
- 桃色 130g
- 海苔 全形 1枚
- 1/4切り 5枚
- 棒チーズ 2本
- 桜でんぶ 25g
- 紅梅かんぴょう 1.8cm長さ 5本
- 野沢菜漬（細） 1.8cm長さ 5本

1/7切れ分

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g
1切れ分	144	4.2	1.7	27.2	100	49	0.5	46	0	0.04	0.06	3	0.9	0.7

2、 ムロアジのメンチカツ風

材料（5人分）

ムロアジミンチ	200 g
玉ねぎ	50 g
みそ	20 g
パン粉	10 g
牛乳	15 g
衣	
小麦粉	
卵	
パン粉	
付け合せ	
あしたば	200 g
もやし	100 g
人参	50 g
カツオ削り節	2 g
しょうゆ	15 ml



作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにする。
2. 解凍したムロアジのミンチに味噌を加えて良く混ぜる。玉ねぎ、パン粉を加えて混ぜ、等分して形を整える。
3. 小麦粉、卵水、パン粉の順に衣を付け、低めの温度の油で中まで火が通るようあげる。
4. 付け合わせを作る。（おほかあえ）
戻したあしたば、もやし、せん切りの人参を茹でる。
茹でた野菜にカツオ削り節を混ぜ、しょうゆで味を整える。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g
1人分	186	13.9	9.2	11.8	432	51	1.4	254	2.5	0.14	0.25	12	3.3	1.1

3、 あしたばのスープ

材料（5人分）

あしたば（冷凍）	50 g
豆腐	100 g
ハム	20 g
根しょうが	20 g
長ねぎ	40 g
サラダ油	大さじ1
塩・こしょう	適宜
水	800 ml
米粉	大さじ2



作り方

1. あしたばは戻して細かく刻む。豆腐は1 cm角のさいの目に切る。ハムは5 mm角に切る。
2. 根しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
3. 鍋に油とみじん切りの生姜とねぎを入れて火にかけて、ゆっくりと炒め香りを出す。香りが出たら、水500 mlを加える。沸騰してきたら、明日葉、豆腐、ハムを加え、米粉を残り得水で溶き静かにかき混ぜながら加えとろみをつける。塩・こしょうで味を整える。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g
1人分	186	13.9	9.2	11.8	432	51	1.4	254	2.5	0.14	0.25	12	3.3	1.1