

令和6年度 学校給食調理講習会 レシピ

『鉄とカルシウム～相乗効果で美味しく効率よく』

講師：赤堀料理学園

校長 赤堀 博美 先生

## レシピ名

白いんげん魚グラタン

高野豆腐入りガパオライス

ひじき入りだいこん餅

ひじき入り和風ポテサラ

令和6年10月31日(木)

公益財団法人 東京都学校給食会

## 主菜 白いんげん魚グラタン



## 材料4人分

生タラ	160g
塩・こしょう	各少々
あしたば(冷凍)	100g
玉ねぎ	80g
しいたけ	1個(25g)
油	2g

白いんげんペースト	120g
牛乳	200ml
脱脂粉乳	40g
ピザ用チーズ	40g
パン粉	4g
溶かしバター	20g

- ① タラは骨をのぞき、食べやすい大きさに切り、塩こしょうをする。玉ねぎはみじん切り、あしたばは解凍して細かく刻み水気をきる。しいたけは薄切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎ、あしたばを炒め、タラの表面を焼き、カップに入れる。
- ③ 白いんげんペースト、牛乳、脱脂粉乳を混ぜる。
- ④ ②に③をかけ、上にチーズ、パン粉をちらし、溶かしバターをかけ、オーブンで焼く。  
(200℃10分)

## 主食 高野豆腐入りガパオライス



## 材料 4人分

高野豆腐（乾燥）	60g
玉ねぎ	200g
ピーマン	60g
パプリカ赤	60g
にんにく	1かけ
油	大さじ1
米	2合
もち麦	100g
水	

## 【A】

水	200ml
鶏ガラスープ粉末	小さじ2
砂糖	小さじ1
オイスターソース	大さじ2
ナンプラー	小さじ1
卵	2個
油	小さじ1

- ① 米を洗い、もち麦と合わせ、水加減をして炊く。
- ② 高野豆腐はブレンダーで細かく砕く。
- ③ 玉ねぎ、ピーマン、パプリカは粗くみじんに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ④ フライパンに油、にんにく、玉ねぎを入れて炒める。ここに②を入れて水、鶏ガラスープを加える。水分がなくなってきたらピーマン、パプリカを加えて、砂糖、オイスターソース、ナンプラーを加え、さらに水分が飛んでぱらっとするまで炒める。
- ⑤ 卵は割りほぐし、炒り卵を作る。
- ⑥ 器にご飯を盛り、④をそえ、⑤をのせる。

## 副菜 ひじき入りだいこん餅



## 材料4個分

大根おろし	200g	絞って100gにする。汁はとっておく。
乾燥ひじき	2g	}
ねぎ	40g	
鶏ひき肉	40g	
白ごま	10g	
米粉	大さじ2	
あしたば粉	小さじ2	
ごま油	小さじ2	
大根汁	100g	
昆布	3g	
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
しょうが汁	小さじ1/2	
片栗粉	3g	

## 作り方

- ① ひじきは戻す。ねぎはみじん切りにする。
- ② ねぎとひじきをごま油小さじ1で炒め、冷ます。
- ③ 水気をしぼった大根おろしに②、白ごま、米粉、あしたば粉を混ぜ合わせる。4つに分ける。フライパンにごま油をひき、両面焼く。
- ④ 鍋に大根汁と昆布を入れてひとにたちさせ、こしてからしょうゆ、砂糖を混ぜ合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにしょうが汁を加える。
- ⑤ 器に③を盛り、④をかける。

## 副菜 ひじき入り和風ポテサラ



### 材料 4人分

じゃがいも	1個 (皮つき150g)
乾燥ひじき	1g
にんじん	20g
ロースハム	
プロセスチーズ	20g
マヨネーズ	大さじ1
味噌	5g
牛乳	10g

### 作り方

- ① ジャがいもは皮ごとゆでて、皮をむいてつぶす。マヨネーズ、味噌、牛乳を加えて混ぜる。
- ② ひじきは水で戻す。にんじんは薄いいちょう切りにしてゆでる。水気をきったひじきとにんじんを乾煎りし、しょうゆ小さじ1/2で下味をつける。
- ③ ロースハムは細切り、プロセスチーズは1cm角に切る。
- ④ ①と②、③を混ぜ合わせ、器に盛りつける。