

もく じ 目 次

もち麦入りごはん	1
鶏肉の薬味ソースかけ	2
カリフローレのナムル	3
春雨ときのこのふかひれ風スープ	4
マーラーカオ	5

「主食」

もち麦入りごはん

参考（試食のみ）

材料 4人前

※精白米・・・2合（300g）
※もち麦・・・・・・・・25g
水・・・・・・・・420g
（水は通常の白米を炊くときより少し多めに）



※印は本会取り扱い食材です。

【作り方】

- ① 米は洗米する。一度ザルにあけ、水を切る。
- ② もち麦はザルにあけ、一度さっと洗い、水を切る。
- ③ ①の米にもち麦を広げ、全体に混ざるようにする。
- ④ 炊飯器で規定量の水（やや水加減増やす）加え、炊飯する。

エネルギー 278kcal たんぱく質 5.1g 脂質 0.9g 食塩相当量 0g

参考（埼玉県内の給食センターで実際に提供している一例）

材料 1人前

精白米・・・70g～72g
もち麦・・・5g
水・米ともち麦合計量に水が×1.27倍～1.3倍

本日の一食分の食塩相当量（1人前）

もち麦ご飯 0g	カリフローレのナムル 0g
鶏肉の薬味ソースかけ 0.7g	春雨ときのこのふかひれ風スープ 0.9g
（つけ合わせのにんじんも含め）	マラーカオ 0.1g （合計 1.7g）

「主菜」

鶏肉の薬味ソースかけ

デモ・実習

材料 4人前

鶏もも肉(皮無し)切り身1枚 70g × 4枚
清酒・・・・・・・・大さじ1/2 (15g)
白こしょう・・・・・・・・適量
小麦粉(強力粉)・・・・・・・・適量

にんじん(飾り用)・・30g
(千切り又は飾り切り)
サラダ油・・・・・・・・適量

A

長葱(白い部分をみじん切り)・・・・5cm
生姜(みじん切り)・・・・1/2片(7g)
にんにく(みじん切り)・・・・1/2片(7g)
上白糖・・・・・・・・大さじ1/2(4.5g)
酢・・・・・・・・大さじ1/2(7.5g)
※醤油・・・・・・・・大さじ1(18g)
こしょう・・・・・・・・適量
ごま油・・・・・・・・小さじ1(4g)

※印は本会取り扱い食材です。

※薬味ソースはデモの後、4人分が少量のため、まとめて作ったものを班ごとに分けます。

【作り方】

- ① 鶏もも肉に酒、こしょうをふり10分おく。飾り切りのにんじんはさっと茹でておく。
- ② (薬味ソースを作る)
小鍋にごま油とみじん切りの生姜、にんにくを入れ、火にかける。香りが出たら、**A**の調味料と葱を加え、火を止める。
- ③ ①の鶏もも肉の余分な水分をペーパータオルでふき、小麦粉を茶こしに入れて薄くつける。
- ④ フライパンにサラダ油を温めて、鶏肉を両面色よく焼く。
- ⑤ 鶏肉のあら熱をとり、食べやすい大きさに切る。器に盛り、薬味ソースをかけたら①のにんじんを飾る。

エネルギー 122kcal たんぱく質 14.1g 脂質 5.6g 食塩相当量 0.7g



「副菜」

カリフローレのナムル

デモ・実習

材料 4人前	
カリフローレ・・・・・・・・・・200g	《ナムルの和え用》 清酒・・・・・・・・・・大さじ1(15g) 上白糖・・・・・・・・・・少々 鶏がらスープの素・・小さじ1/2(2.5g) 白こしょう・・・・・・・・適量 ごま油・・・・・・・・・・小さじ1・1/2(6g) いりごま(白)・・・・・・・・小さじ1(2g)

※和え用の調味液はデモの後、4人分が少量のため、まとめて作ったものを班ごとに分けます。

【作り方】

- ① 鍋にAの調味料を加え、ひと煮立ちさせる。
- ② カリフローレは食べやすい大きさに切り、沸騰した湯に塩（分量外）少々加え、蓋をして1分程茹でたら、ザルにとり、水気を切る。
- ③ ①の調味料と和え、手早く冷ましてから器に盛る。

エネルギー 36kcal たんぱく質 1.6g 脂質 1.9g 食塩相当量 0g



「汁物」

春雨ときのこのふかひれ風スープ

デモ・実習

材料 5～6 人前

えのきだけ・・・1/2 袋(100g)
椎茸・・・3 枚(45g)
※きくらげ(乾燥)・・・3 g
※緑豆春雨(乾燥)・・・30 g
長ねぎ・・・5 cm (約 12g 位)
卵・・・2 個
鶏がらスープの素・・・大さじ 1 (9g)
水・・・5 カップ(1,000ml)

A { オイスターソース・・・大さじ 2 (36g)
※醤油・・・小さじ 1 (6g)
B { 片栗粉・・・大さじ 2 (18g)
水・・・大さじ 2 (30g)
ごま油・・・小さじ 1/2 (2g)

こしょう・・・適量

※印は本会取り扱い食材です。

【作り方】

- ① えのきだけは石づきを取り、半分に切り、ほぐしておく。椎茸は石づきを取り、薄切りにする。
- ② きくらげはぬるま湯で戻し、細切りにする。長ねぎは繊維に沿って千切りにする。卵は溶いておく。
- ③ 緑豆春雨はお湯につけて、柔らかくなったらザルにあげ、食べやすい長さに切る。
- ④ 鍋に水、鶏がらスープの素を入れて火にかけ、最初は強火で、沸騰したら中火にし、えのきだけ、椎茸、細切りにしたきくらげ、長ねぎを入れて2～3分煮る。
- ⑤ ④に③の春雨と調味料Aを入れて味をつけ、Bの水溶き片栗粉を少しずつ混ぜながら加え、1～2分加熱する。
- ⑥ ⑤がしっかりとろみがついたら、卵を少しずつ回し入れ、ふんわりと固まったら、火を止めて、ごま油、こしょうで味を調え、器に盛る。

エネルギー 75kcal | たんぱく質 3.1g | 脂質 2.0g | 食塩相当量 0.9g



材料 カップ7～8個分

薄力粉・・・・・・・・・・50g
 ※黒砂糖〈粉末〉・・・・・・90g
 卵（L）・・・・・・・・・・2個
 練乳・・・・・・・・・・30g
 ラード・・・・・・・・・・10g

A { ベーキングパウダー・・・・小さじ1/3（1.3g）
 重曹・・・・・・・・・・小さじ1/3（1.3g）
 アルミケース・・・・・・直径8cm・底4.5cm
 （フラワー型カップ）

※印は本会取り扱い食材です。

【作り方】

- ① 薄力粉にAを加え、ふるっておく。ラードは溶かしておく。
- ② ボウルに薄力粉、黒砂糖を入れて軽く混ぜ、溶き卵を加えて混ぜ合わせたら、練乳、ラードも加え、混ぜ合わせる。
- ③ ②を型に流し入れ、蒸気の上だった蒸し器に入れ、中火で15分蒸す。

エネルギー 96kcal たんぱく質 2.6g 脂質 3.0g 食塩相当量 0.1g

