

もく じ 目 次

ごはん 1

鶏肉の生姜焼き（つけあわせ） 2

切り干し大根入り米粉の大根餅 3

米粉ワンタンとトマトのスープ 4

米粉のキャロットケーキ 5

主 食

実習 無し

ごはん (実習した料理で足りない場合、お好みで各自が盛り付けします)

栄養量

エネルギー 240kcal

たんぱく質 4.3g

脂質 0.6g

食塩相当量 0

※本会取扱商品



材 料 (切り方)	1人分 (g)	4人分(g)	30人分	調 理 メ モ
※ 精白米	70	280g	2, 1 k	炊飯器 4 台で炊く 1 台 5 2 5 g の米 に水 6 8 3 g で炊 飯する。
※ 強化米	0.2	0.8g	6 g	
水 (水加減は目安です)	91	364g	2 7 3 0 g	

【作り方】

- ① 米、洗米し、水に浸す。
- ② 水を切って、強化米を加えて炊飯する。

本日の献立



ごはん

鶏肉の生姜焼き (付け合わせブロッコリー)

切り干し大根入り米粉の大根餅

米粉ワンタンとトマトのスープ

米粉のキャロットケーキ

切り干し大根入り 米粉の大根餅

栄養量

エネルギー	86kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	2.5g
食塩相当量	0.1 g

※本会取扱商品



4人班もこの分量で計量

材 料 (切り方)	1人分 (g)	4～5人分	調 理 メ モ
※切り干し大根	4	20g	
にんじん	4	20g	2cm長さの千切り
万能ねぎ	3	15g	2本 1～2cm長さに切る
大根	16	80g	→すりおろす
ごま油	2.4	12g	大さじ1
※米粉パウダー	8	40g	大さじ4
A 片栗粉	6	30g	大さじ3
青のり	0.4～0.6	2～3g	
〔鶏がらスープの素(顆粒)〕	0.3	1.5g	→顆粒を小さじ1/2
〔ぬるま湯〕	12	60ml	

【作り方】

- ① 切り干し大根はさっと洗い、柔らかくなるまで戻したら、ザルに上げて、2cmの長さに切る。
- ② にんじんは皮をむき、2cm長さのせん切り、万能葱は1～2cmの長さに切る。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、具材を加えてよく混ぜる。
- ④ フライパンを熱し、薄く油をひき、③を入れて蓋をして中火で焼き色がつくまで焼く。裏返して同様に焼く。
- ⑤ フライパンから取り出し、食べやすい大きさに切って、器に盛る。

デザート

デモ

米粉のキャロット ケーキ

栄養量

エネルギー 309kcal

たんぱく質 2.6g

脂質 16.1g

食塩相当量 0.1g



※本会取扱商品

マフィン型丸形14A 7cm×高さ3cm (容量150ml)

材 料 (切り方)	1人分 (g)	10人分	36個分	調理メモ
卵	10	100g	360g	♥埼玉県産にんじん ピューレ使用
きび砂糖	14	140g	504g	
※にんじんピューレ	14	140g	504g	
サラダ油	15	150g	540g	
※レモン果汁	1.5	15g	54g	♥埼玉県産米の米粉 使用
※米粉 (パウダータイプ)	20	200g	720g	
ベーキングパウダー	0.6	6g	22g	
塩	0.1	1g	3.6g	
※レーズン	4	40g	144g	
溶けない粉砂糖	適量	適量	適量	
しぼり袋		1枚		

【下準備】

- ・オーブンを180℃に予熱しておく。
- ・レーズンはぬるま湯で戻してから軽く絞り、粗く刻んでおく。

【作り方】

- ① ボウルに卵を割り入れ、きび砂糖を加えて泡だて器でよく溶けるまで混ぜる。
- ② ①にサラダ油を加えてさらに混ぜたら、にんじんピューレとレモン汁を加える。
- ③ ②にAの粉類を入れ、泡だて器で粉気がなくなるまでよく混ぜたら、レーズンを加え、全体を混ぜ合わせる。型に生地を流し入れ、表面を平らにならし、空気を抜き、天板に並べ、オーブンに入れる。
- ④ 十分予熱が出来たら、170℃に下げ12～13分 次いで160℃に下げ7～8分焼く。
- ⑤ 焼きあがったら、室温であら熱を冷まし、最後に茶こしで粉砂糖をふる。

主 菜

デモ 実習

鶏肉の生姜焼き

栄養量

エネルギー 127kcal

たんぱく質 13.9g

脂質 6.1g

食塩相当量 0.5g



材 料 (切り方)	1人分 (g)	5人分	調 理 メ モ
鶏もも肉切り身 (皮なし)	70g	350g	
上白糖	0.8	4g	
濃い口しょうゆ	1.2	6g	(小さじ1)
A ✪スパイス酒	4	20ml	(大さじ1・1/3)
おろし生姜	3	15g	(小さじ2)
✪だし汁	24	120ml	
小麦粉	0.5	2.5g~3g	切り身の大きさにより適量
ごま油	2.4	12g	(大さじ1)

✪1ℓのお湯にだしの素を溶き、ここから120mlとる。

✪手作りスパイス酒 (作りやすい分量で先に調合しておく)

ナツメグ	0.5g (小さじ1/4)	} ←ここから必要量を取り分けて使う
パプリカパウダー	0.4g (小さじ1/4)	
料理酒	75ml (大さじ5)	

付け合わせ

※ブロッコリー	小房で1人約3個 (約60~70g)	本日は小房になっている冷凍を使用
---------	-----------------------	------------------

【作り方】

- ① 鶏肉は厚みをそろえるように開いて、小麦粉をまぶしておく
- ② フライパンにごま油を温め、鶏肉を皮目が付いていた側から焼き、両面を色よく焼く。
- ③ ②のフライパンの余分な油をふき、Aを加え、とろみがついたら火を止め、食べやすい大きさに切って、器に盛り、付け合わせの野菜を添える。

ここがポイント！

料理酒に含まれる成分とスパイスを合わせることで減塩につながります。

スープ

米粉ワンタンと トマトのスープ

デモ 実習



栄養量

エネルギー	90 kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	3.5g
食塩相当量	1.3g

※本会取扱商品

材 料	(切り方)	1 人 分 (g)	5 人 分	調 理 メ モ
※米粉ワンタン		8	40g	
完熟トマト		40	200g	中玉のトマト1個
玉ねぎ		40	200g	中1個
青梗菜		10	50g	約 1 / 2 株
卵		10	50g	M1個
✦鶏ガラのスープ		160	800g	
A	塩	0.8～ 1	4g～5g	小さじ2/3
	※濃い口しょうゆ	1.2	6g	小さじ 1
	酒	3	15g	大さじ 1
片栗粉		2	10g	
(溶き水)		12	60g	
サラダ油		2.4	12g	

※ 鶏がらスープ800gはユウキ鶏がらスープ顆粒2gをお湯1ℓで溶いておき、ここから800ccとる。

【作り方】

- ① 米粉ワンタンは水につけてほぐしておく。トマトはへたを取り、湯むきする。冷めたら、くし形に切る。玉ねぎは繊維にそって薄切りに切る。青梗菜は3~4cmの長さに切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱して、玉ねぎを炒め、青梗菜、トマトの順に加えてさらに炒める。鶏がらスープを加える。アクを取り、火を弱めてAと米粉ワンタンを加える。
- ③ ひと煮立ちしたら、水溶きでんぷんでとろみをつけ、溶き卵を流し入れ、半熟状になったら火を止めて器に盛る。

ここがポイント！

玉ねぎとトマトのうま味が味わえる優しい味のスープです。とろみをつけて卵を加えることで、さらに味に深みが出ます。