

## 資料 13 手作り給食レシピ

新調理場では、手作り給食の実施を予定している。手作り給食として想定される献立例を以下に示す。また、手作り給食実施のための手切り（乱切り）、粉付け、パン粉付け等を行うスペースその他の設置を予定している。

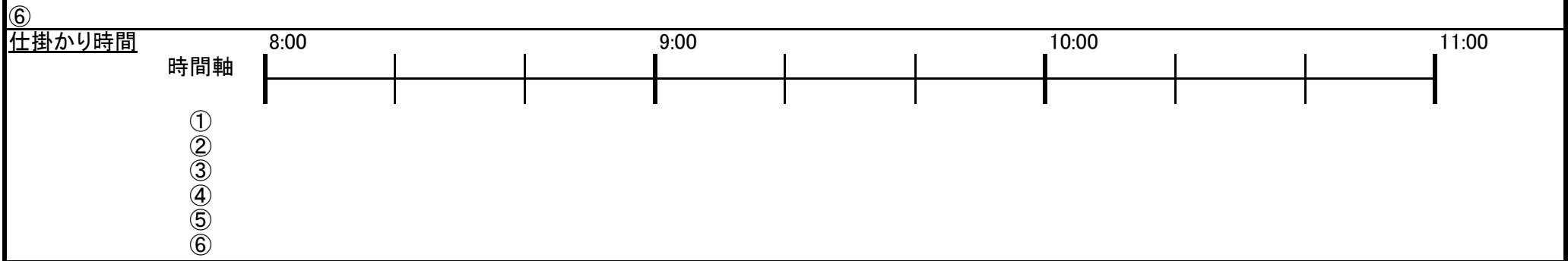
### 【想定手作り給食の献立（例）】

- ブルーベリーマフィン
- オムレツ（紙カップ）
- コロッケ
- 中華ちまき（ホイル）
- 菊花蒸し
- ジャンボ餃子（紙カップ）
- 春巻き
- グラタン（ホワイトルウ・紙カップ）
- カレー（ブラウンルウ）
- シチュー（ホワイトルウ）
- ウインナー（ホイル）
- かきあげ（天つゆ）
- さつまあげ
- ピザ（トースト・クラフト）
- サーターアンダギー
- 魚のバーベキューソース（りんごすりおろし）
- 焼きカレーパン（紙カップ）
- 揚げパン
- たこ揚げボール
- ミートパイ
- ハンバーグ（ソース）
- 蒸し焼売
- ポテト春巻き
- 揚げ餃子
- 酢豚
- 大豆と小魚の揚げ煮

献立カード		分類	焼き物	献立名	ブルーベリーマフィン	
食品名	可食量(g)	下処理		食品名	可食量(g)	下処理
ホットケーキミックス	30					
ブルーベリー(冷)	10					
レモン汁	1					
砂糖	4					
牛乳	15					
バター	5					
卵	3					
紙カップ	1					

作り方

- ① ブルーベリー・砂糖の半量・レモン汁を合わせる。
- ② バターを溶かして残りの砂糖と卵を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ホットケーキミックス粉・牛乳・②を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ①と③を1ペン分ずつ直前に合わせて、紙カップに流し入れる。(反応して色が悪くなるのを防ぐため)
- ⑤オーブンで焼く。



献立カード

献立カード		分類	焼き物	献立名	オムレツ(紙カップ)	
食品名	可食量(g)	下処理		食品名	可食量(g)	下処理
卵	40					
油	0.5					
豚ひき肉	10					
じゃがいも	20	0.5cmせん切り				
玉ねぎ	15	1cm色紙				
塩	0.2					
こしょう	0.01					
紙カップ	1枚					
ケチャップ	8	}	ソース			
ウスターソース	2					
赤ワイン	1					
砂糖	0.1					
水	3					
紙カップ(丸形)	1枚					

作り方

① 釜に油を熱し、豚ひき肉とたまねぎ、じゃがいもを炒める、塩・こしょうする。粗熱をとる。

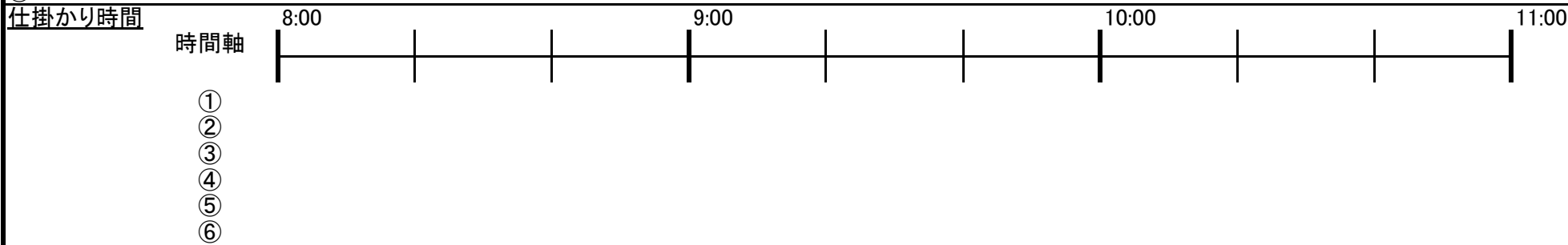
② 卵は割りほぐし、①をよく混ぜ合わせる。

③ 紙カップに一人分ずつ分けて焼く。

④ 別送りのソースは熱を加えて温度をあげ、食管に配缶する。

⑤

⑥

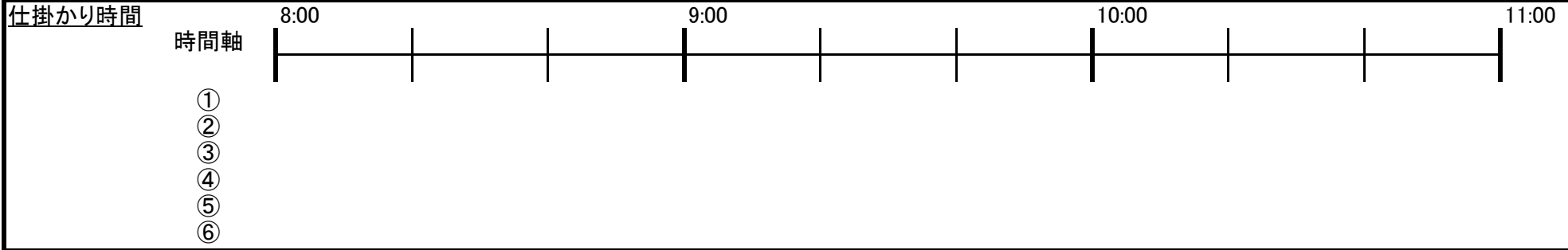


献立カード

献立カード		分類	揚げ物	献立名	コロッケ	
食品名	可食量(g)	下処理		食品名	可食量(g)	下処理
じゃがいも	50					
豚ひき肉	15					
たまねぎ	15	みじん切り				
油	0.5					
塩	0.3					
白こしょう	0.01					
小麦粉	3	} ドロ				
卵	4					
パン粉 生	6					
パン粉 乾	4					
揚げ油	5					

作り方

- ① 豚ひき肉と玉ねぎをサラダ油で炒め、塩・こしょうで味つけする。
- ② 茹でたじゃがいもをマッシュし、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 形を整え、ドロをつけ、パン粉をつけて180℃の油で5分揚げる。
- ④
- ⑤
- ⑥

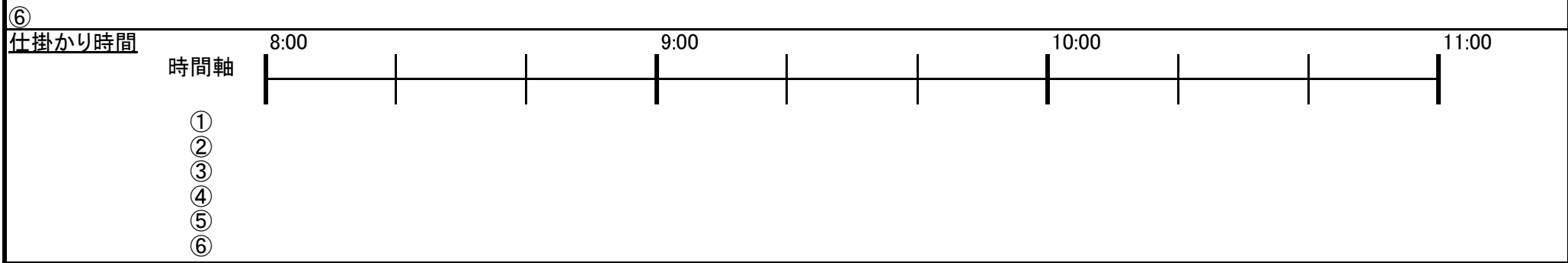


献立カード

分類		蒸し物	献立名		
中華ちまき(ホイル)			食品名	可食量(g)	下処理
食品名	可食量(g)	下処理	食品名	可食量(g)	下処理
もち米	40		水	20	
鶏肉	5		カットホイル	1枚	
たけのこ水煮	9	色紙 1cm 5mm厚			
干しいたけ スライス	0.5	1cm カット			
にんじん	9	色紙 1cm 5mm厚			
たまねぎ	15	色紙 1cm			
ねぎ	2	あらみじん			
しょうゆ	2.5				
砂糖	0.7				
塩	0.45				
酒	2				
チキンブイヨン	1				

作り方

- ① 食材料の下処理をする。
- ② もち米は洗って、前日に浸水しておく。(前日がお休みの場合当日朝一でぬるま湯に浸水する。)
- ③ 鶏肉を炒め、野菜加え炒める。水と調味料を加える。
- ④ ③を沸騰させもち米を加え6分位火を入れる。
- ⑤ カットしたホイルに等分した④をのせ棒状に包み蒸す。

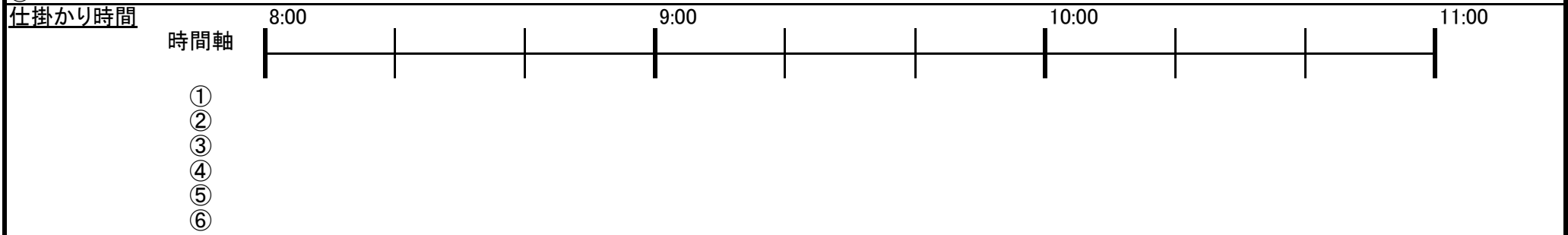


献立カード

献立カード		分類	蒸し物	献立名	菊花蒸し	
食品名	可食量(g)	下処理		食品名	可食量(g)	下処理
もち米	25	もち米は前日に洗い、カレー粉を入れた水(米の1.2倍)に浸しておく				
カレー粉	0.3					
鶏ひき肉	25					
豚ひき肉	20					
干しいたけ スライス	0.5	みじん切り				
ねぎ	15	みじん切り				
しょうが	0.3	しぼり汁				
卵	5					
でん粉	2.2					
しょうゆ	2.5					
塩	0.2					
酒	0.3					

作り方

- ① 野菜の下処理をし、卵は割りほぐしておく。
- ② もち米以外の材料を合わせてよくこねる。
- ③ 一つずつ丸めて団子状にし、周りにもち米をまぶす。(一人2個)
- ④ ペンに並べて、蒸す。
- ⑤
- ⑥

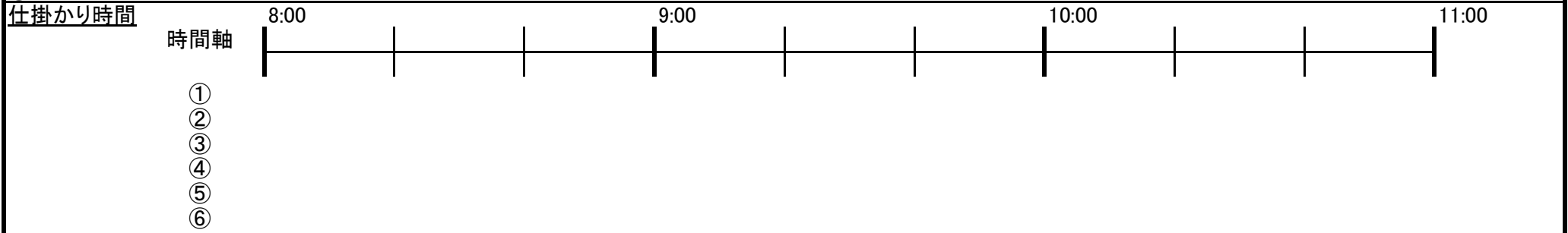


献立カード

分類		蒸し物	献立名	ジャンボ餃子(紙カップ)		
食品名	可食量(g)	下処理	食品名	可食量(g)	下処理	
豚ひき肉	20	} タネの材料				
大豆ミート	2.5					
にんにく	0.2		みじん切り			
しょうが	0.2		みじん切り			
はくさい	15		みじん切り			
にら	3		みじん切り			
しょうゆ	2					
塩	0.02					
白こしょう	0.01					
ごま油	0.5					
餃子の皮	1枚					
紙カップ 小判	1枚					
しょうゆ	2	} タレ				
米酢	2					
水	2					

作り方

- ① 材料をすべて合わせてタネをつくる。
- ② タネを包み、紙カップに乗せて15分蒸して配缶する。
- ③ タレを合わせて別配缶とする。
- ④
- ⑤
- ⑥



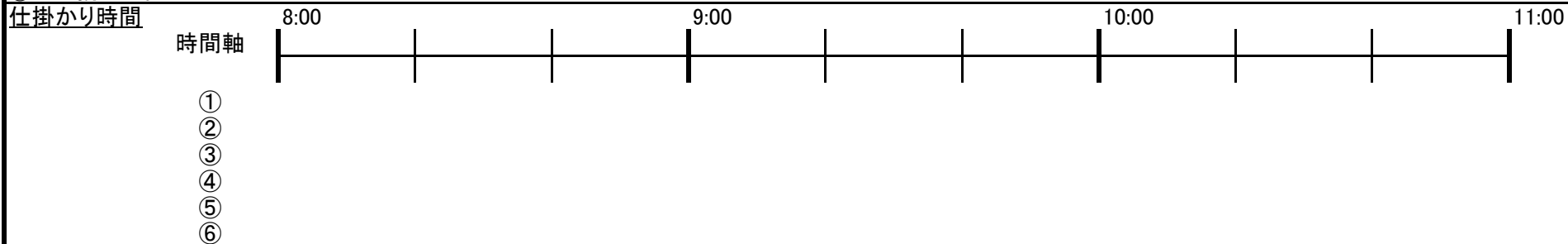
献立カード

分類 | 焼き物 | 献立名 | 春巻き

食品名	可食量(g)	下処理	食品名	可食量(g)	下処理
春巻きの皮	1枚		小麦粉	少々	ぬるま湯でといておく(皮ののり用)
たけのこ水煮	18	千切り ボイル			
にんじん	7.5	千切り			
豚肉(もも)	10	0.5×3cm			
ねぎ	2.3	あらみじん			
にら	4	1cm幅			
干しいたけ	0.6	戻してから、あらみじん			
しょうが	0.15	みじん			
春雨	0.7	ボイル			
でんぷん	0.2				
しょうゆ	1.2				
塩	0.03				
白こしょう	0.01				
三温糖	0.2				
油					
揚げ油					

作り方

- ① 春雨はボイルしておく。
- ② 炒め油を入れ、ねぎとしょうがを炒め、豚肉を入れて塩・こしょうをする。
- ③ ②ににんじんを加えて炒め、火が通ったらたけのこ・しいたけを加えて、三温糖としょうゆを入れる。
- ④ にらと春雨を加えて混ぜ、まとまりが悪いようなら水溶きでんぷんを入れてたねをまとめる。
- ⑤ ④を春巻きの皮に包み、小麦粉をといいておいたもので口をとめる。
- ⑥ 油で揚げる。



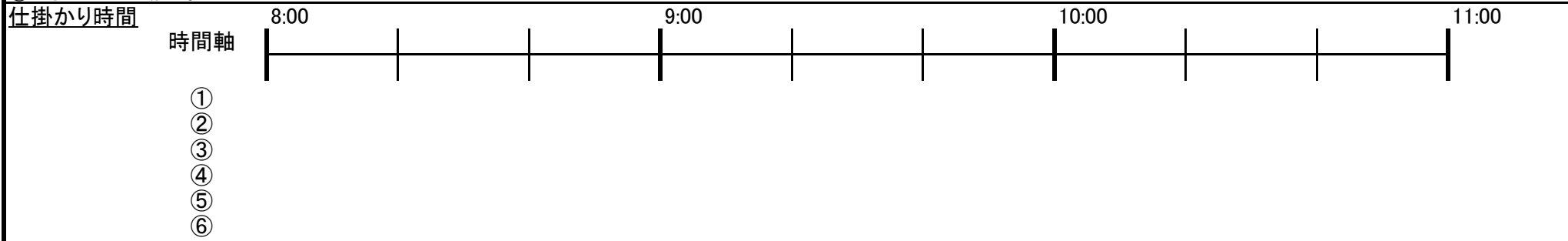


献立カード

分類		焼き物	献立名	グラタン(ホワイトルウ、紙カップ)	
食品名	可食量(g)	下処理	食品名	可食量(g)	下処理
マカロニ 細型	17		シュレッドチーズ	12	
鶏肉もも 皮付	10		パン粉・乾	0.5	
えび	15		パセリ	0.5	みじん切り
ワイン(白)	1		水	10	
たまねぎ	35	1/4 スライス 5mm	紙カップ(小判)	1枚	
マッシュルーム(水煮)	5				
油	0.5				
小麦粉	5.5	} (ホワイトルー)			
バター	4.5				
油	1				
牛乳	50				
塩	0.4				
白こしょう	0.01				
チキンストック	1				
生クリーム	5				

作り方

- ① 小麦粉・バター・サラダ油でホワイトルーを作る。
- ② えびは白ワインで蒸し煮にしておく。
- ③ 釜に油を熱し、鶏肉を炒め、たまねぎ・マッシュルームを加えて更に炒め、水・調味料を加えて煮る。
- ④ ホワイトルーに牛乳を加えミキサーにかける。③にホワイトルー・えび・ゆでたマカロニ・生クリームを加え、味を調える。
- ⑤ 紙カップに具を入れ、チーズ・パン粉・パセリを混ぜ合わせたものをのせる。
- ⑥ オーブンで焼く。

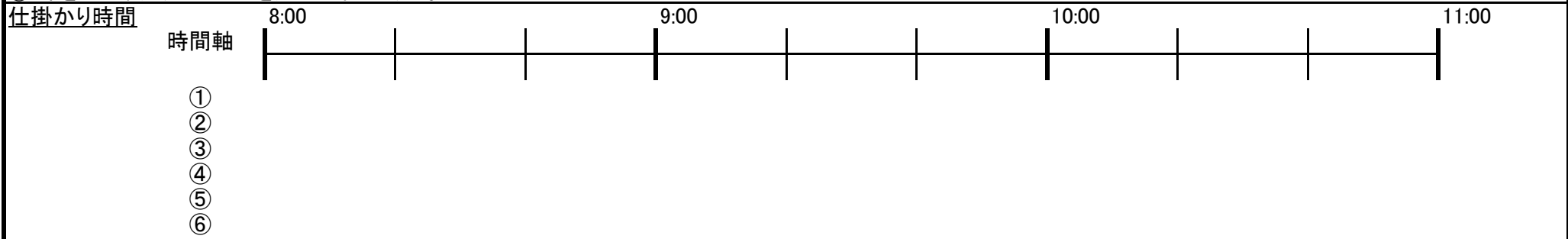


献立カード

分類		米飯	献立名   カレー(ブラウンルー)		
食品名	可食量(g)	下処理	食品名	可食量(g)	下処理
米・精白米	80		トマトピューレ	3	
			ソース (ウスター)	2	
豚肩ロース	25		塩	0.5	
じゃがいも	40	さいの目 2.5cm角	白こしょう	0.01	
たまねぎ	70	1/4 スライス1cm幅	ベイリーフ	0.01	
にんじん	20	いちょう 1cm	オールスパイス	0.01	
グリーンピース 冷凍	5	ボイル	チキンストック	1	
シュレッドチーズ	5		水	30	
にんにく	0.5	みじん切り			
しょうが	0.5	みじん切り			
油	0.5				
バター	3.5	} (ブラウンルー)			
油	1.3				
小麦粉	7				
カレー粉	0.6				

作り方

- ① ご飯は普通の硬さで炊く。
- ② バター・油・小麦粉でブラウンルーを作る。カレー粉を入れカレールーにする。
- ③ 釜を熱し油をひき、にんにく、生姜を炒め、肉を入れ軽く塩・こしょうをして炒め、にんじん・玉ねぎ・じゃがいもを加えよく炒める。
- ④ 水を入れて、よく煮込み、沸騰したらアクをとり、調味料を入れて煮込む。
- ⑤ カレールーを入れ煮み、チーズを入れ溶かす。
- ⑥ 味を整え、グリーンピースを入れて仕上げる。

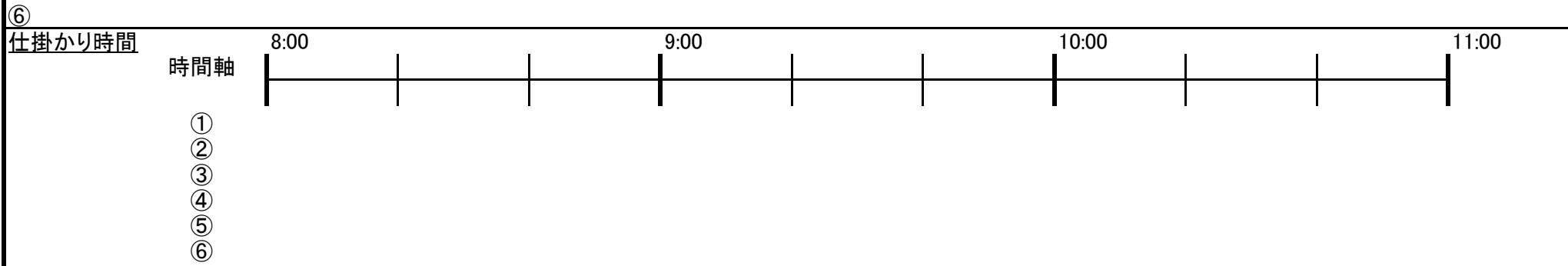


献立カード

献立カード		分類	煮物	献立名	シチュー(ホワイトルー)	
食品名	可食量(g)	下処理		食品名	可食量(g)	下処理
鶏肉もも 皮付	20			シュレッドチーズ	3	
にんじん	20	いちょう	8mm	水	40	
たまねぎ	60	1/4 スライス	1.5cm			
じゃがいも	35	2cm角				
パセリ	10	みじん				
マッシュルーム(水煮)	10					
油	1					
小麦粉	4.8	}	(ホワイトルー)			
バター	2.5					
油	1					
チキンストック	0.8					
塩	0.6					
白こしょう	0.02					
牛乳	60					
生クリーム	3					

作り方

- ① ホワイトルーを作る。牛乳でミキサーにかけ、溶いておく。
- ② 鶏肉を炒め、玉ねぎ・にんじん・マッシュルームを入れて炒める。
- ③ 水を加えて煮、じゃがいもを加え、アクをとりながら煮る。
- ④ じゃがいもに8分どおり火が入通ったらルーを加えて煮る。チーズを入れ溶かす。
- ⑤ ①の残りの牛乳を加え、味を調べ最後に生クリーム・パセリを加える。



献立カード		分類	蒸し物	献立名	ウインナー(ホイル)	
食品名	可食量(g)	下処理		食品名	可食量(g)	下処理
豚ひき肉	40			ナツメグ	0.01	
たまねぎ	15	細かいみじん		ベイリーフ	0.01	
にんにく	0.1	すりおろし		セイジ	0.01	
しょうが	0.3	すりおろし		アルミホイル	1枚	
パセリ	0.7	みじん				
パン粉・生	2					
卵	2					
塩	0.55					
黒こしょう・あらびき	0.12					
砂糖	0.15					

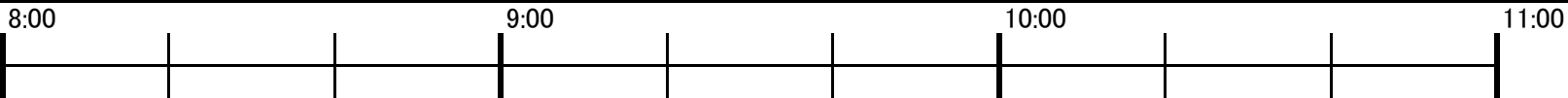
作り方

- ① 野菜の下処理をする。
- ② 材料を練りこみ機に入れ、よく練る。
- ③ 1人分ずつ分け、アルミ箔に載せて、棒状に包んで蒸す。

- ④
- ⑤
- ⑥

仕掛かり時間

時間軸



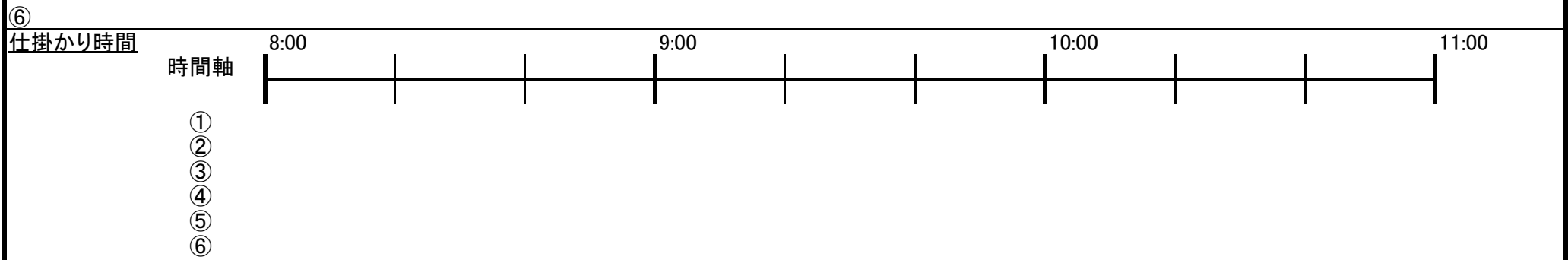
- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥

献立カード

分類		米飯	献立名		
食品名	可食量(g)	下処理	食品名	可食量(g)	下処理
にんじん	5	せん切り	しょうゆ	5	(A)
たまねぎ	35	スライス 5mm	みりん	1.5	
いか	7		砂糖	3.5	
えび	10		だし汁	15	
しらす干し	5		でん粉	0.1	
みつば(糸みつば)	3	2cm			
卵	6				
小麦粉	10				
でん粉	3.5				
ベーキングパウダー	0.01				
塩	0.3				
油	5				

作り方

- ① 野菜の下処理をする。
- ② 小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー・塩・卵・水(分量外)でどろを作る。
- ③ 野菜・いか・えび・しらす干しを合わせる。
- ④ ②③を等分し、1人分ずつ揚げる。
- ⑤ (A) を煮たてででん粉でとろみをつけ、天つゆを作り、クラスごとの食缶に配缶する。



献立カード

献立カード		分類	揚げ物	献立名	さつまあげ	
食品名	可食量(g)	下処理		食品名	可食量(g)	下処理
いわし(すり身)	15					
たら(すり身)	35					
にんじん	3	せん切り	短め			
ひじき(干し)	0.4	もどしておく				
ごぼう	3	さがき				
卵	3					
しょうが	0.5	絞り汁				
でん粉	1.5					
酒	0.6					
塩	0.1					
油	4					

作り方

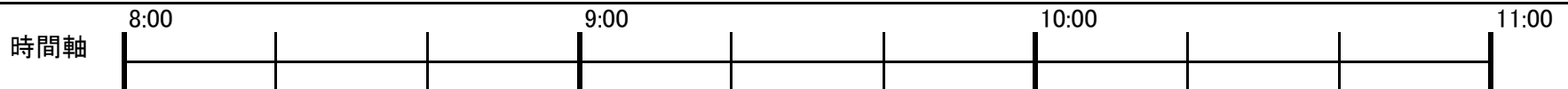
- ① 野菜の下処理をする。
- ② 魚のすり身に卵・調味料を入れて練り、野菜・ひじき・でん粉を加え、更に練る。
- ③ 1人分ずつ小判型にして、揚げる。

④

⑤

⑥

仕掛かり時間



- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥

献立カード

分類

献立名 | ピザ(トースト・クラブト)

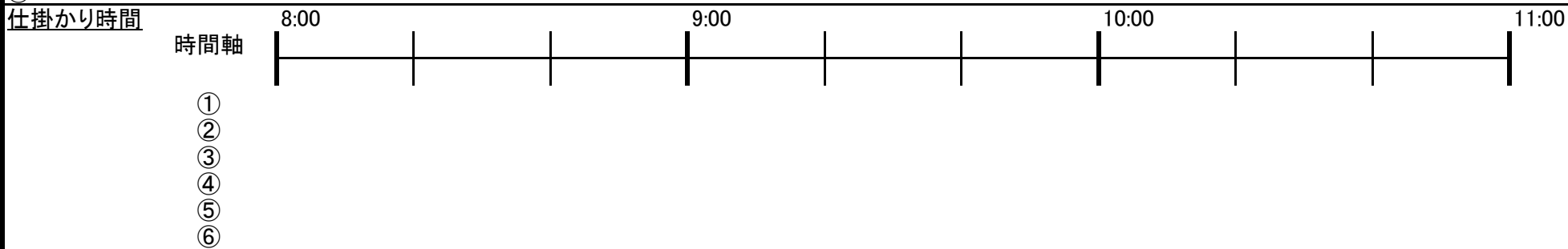
食品名	可食量(g)	下処理	食品名	可食量(g)	下処理
食パン	20	1/2に切る	白こしょう	0.01	
食パン	20	1/2に切る	オレガノ	0.01	
食パン	10	1/2に切る	バジル	0.01	
(*食パン 1枚)		} こちらを使用することもある。	シュレッドチーズ	15	
(*ピザクラブト 1枚)					
ポークウインナー(カット)	15				
ピーマン	5	長さ3~4cmスライス			
マッシュルーム(水煮)	5				
ホールコーン	15	生地の硬さを見ながら加減。			
カットトマト(缶)	5				
たまねぎ	15	あらみじん			
セロリー	0.1	みじん			
にんにく	0.4	みじん			
オリーブ油	4				
天然の塩	3				

作り方

- ① 熱した釜にオリーブ油を入れ、にんにく、セロリー、玉ねぎを炒める。
- ② ①にトマト、オレガノ、バジルを加えて煮る。(トマトソース)
- ③ ポークウインナー、ピーマン、マッシュルーム、コーンを炒め、②のトマトソースを加えて煮る。
- ④ カットした食パンに③の具をのせ、チーズをのせてオーブンで焼く。

⑤

⑥



献立カード

献立カード		分類	揚げ物	献立名	サーターアンダギー	
食品名	可食量(g)	下処理		食品名	可食量(g)	下処理
ホットケーキミックス	25					
黒砂糖	1.4					
豆乳	6.5					
揚げ油	3					

作り方

① ホットケーキミックス、黒砂糖、豆乳を混ぜ、個数に分ける。

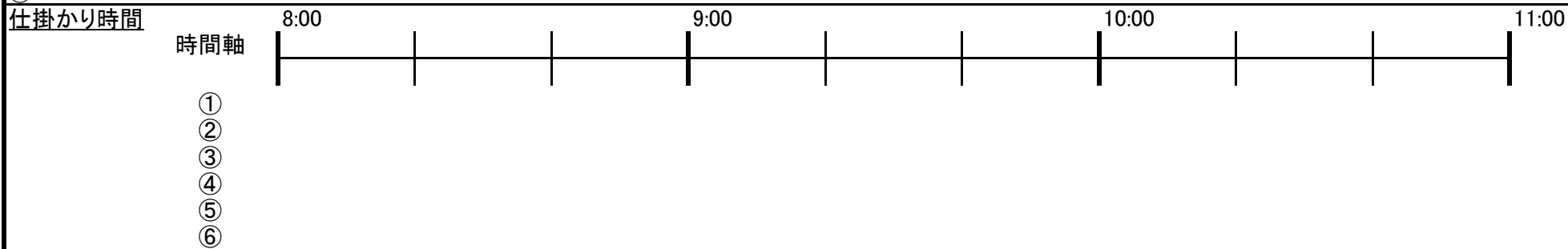
② 軽く丸めて、揚げる。

③

④

⑤

⑥



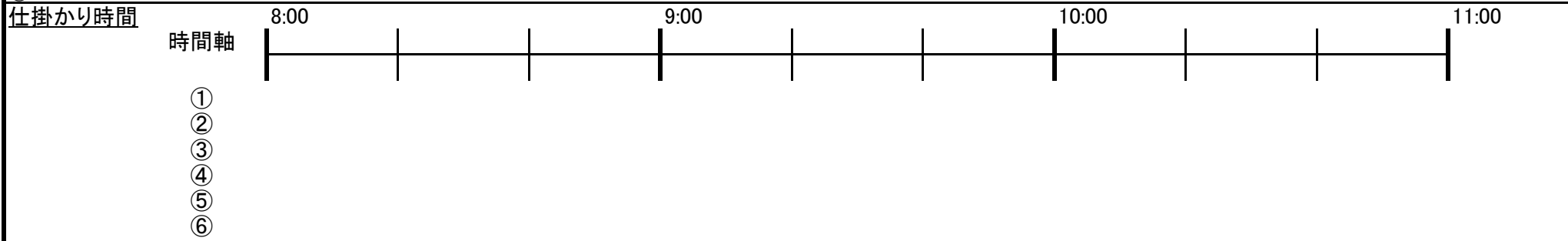


献立カード

分類		揚げ物	献立名 魚のバーベキューソース(りんごすりおろし)			
食品名	可食量(g)	下処理	食品名	可食量(g)	下処理	
メルルーサ	50					
ワイン(白)	2					
天然の塩	0.3					
白こしょう	0.01					
小麦粉	2					
でん粉	4.5					
油	5					
しょうゆ	4.4	(ソース)				
酒	1.5					
砂糖	2.2					
りんご	15		皮をむいて、すりおろし			
ねぎ	7		あらみじん			
にんにく	0.2	みじん				
しょうが	0.4	みじん				
水	1.5					

作り方

- ① メルルーサは白ワインにつけておく。
- ② 小麦粉・でんぷんに塩・こしょうを混ぜ、メルルーサにまぶして揚げる。
- ③ バーベキューソースは、調味料・水・にんにく・しょうがを火にかけ、沸いたら、ねぎ・りんごを加えてさらに煮る。
- ④ 味を調べ、仕上げる。
- ⑤
- ⑥

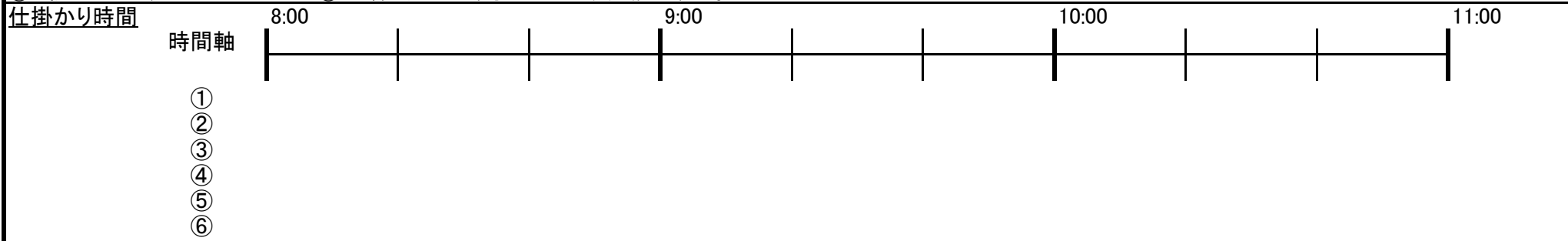


献立カード

献立カード		分類	献立名	焼きカレーパン(紙カップ)	
食品名	可食量(g)	下処理	食品名	可食量(g)	下処理
ホットケーキミックス粉	52	} 生地	ソース(ウスター)	0.7	
カレー粉	0.4		トマトピューレ	3	
豆乳	12		三温糖	0.3	
牛乳	27		コンソメ	0.7	
油	0.6		小麦粉	1.8	} ブラウンルー
水	4		バター	1.3	
豚ひき肉	27		パン粉生	2.4	} ① 混ぜ合わせる
たまねぎ	23	みじん	シュレッドチーズ	10	
しょうが	0.18	みじん	紙カップ小判	1枚	
にんにく	0.18	みじん			
油	0.2				
塩	0.18				
白こしょう	0.03				
カレー粉	0.32				
ナツメグ	0.02				

作り方

- ① 材料を合わせて生地をつくる。
- ② 小麦粉とバターで、ブラウンルーをつくる。
- ③ 熱した釜に油を入れ、しょうが、にんにくを炒める。
- ④ ②に、豚ひき肉、たまねぎを入れて炒め、調味料を加えて煮込む。
- ⑤ ④に、ブラウンルーを加えてカレーをつくる。
- ⑥ 紙カップに、生地→カレー→①の順に入れて、オーブンで蒸し焼きする。



献立カード

献立カード		分類	パン（揚げ物）	献立名	揚げパン	
食品名	可食量(g)	下処理		食品名	可食量(g)	下処理
パン(ツイスト、コッペ等)	1個(56g)	(低中高の三段階)				
揚げ油	5					
グラニュー糖	3.8					
砂糖	2.5					

作り方

① パンを揚げ、混ぜておいグラニュー糖・砂糖をまぶす。

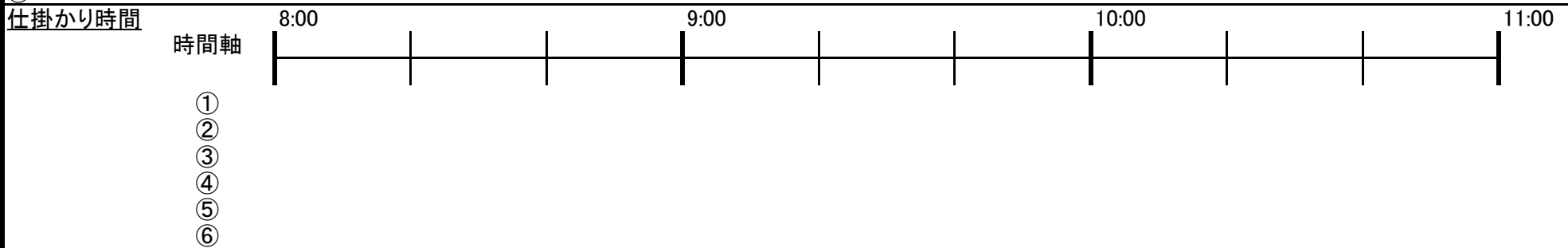
②

③

④

⑤

⑥



献立カード

分類

献立名

たこ揚げボール

食品名	可食量(g)	下処理	食品名	可食量(g)	下処理
小麦粉	20	ふるっておく			
たこ(0.8cm角)	20				
ねぎ	10	みじん			
キャベツ	15	みじん			
しょうが	2	みじん			
塩	0.05				
卵	5				
水	15	生地 hardness を見ながら加減。			
油	5				
青のり	0.1	加熱する。			
鰹節	0.4				
ソース(中濃)	4	加熱する。			
ソース(ウスター)	3				

作り方

① ふるった小麦粉に溶き卵、水、キャベツ、ねぎ、しょうが、たこを入れて混ぜ合わせる。

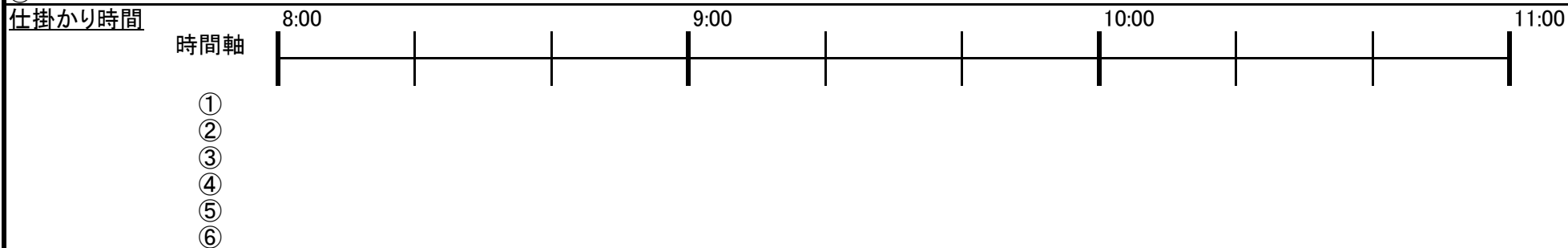
② 揚げ油の中に丸くなるように入れ、揚げる。

③ 加熱したソースをまぶす。

④ 加熱した鰹節と青のりかける。

⑤

⑥



献立カード

分類		焼き物	献立名		ミートパイ
食品名	可食量(g)	下処理	食品名	可食量(g)	下処理
冷凍パイシート 10×10cm	50				
豚ひき肉	10				
たまねぎ	9	みじんぎり			
キャベツ	8	みじんぎり			
にんじん	4	みじんぎり			
生しいたけ	2.5	みじんぎり			
油	0.4				
ナツメグ	0.01				
オールスパイス	0.01				
チキンストック	0.07				
塩	0.2				
白こしょう	0.01				
しょうゆ	0.6				
でんぷん	0.5				

作り方

① 油で豚ひき肉を炒め、色が変わったら玉ねぎ、キャベツ、にんじん、生しいたけを加え、さらに炒める。

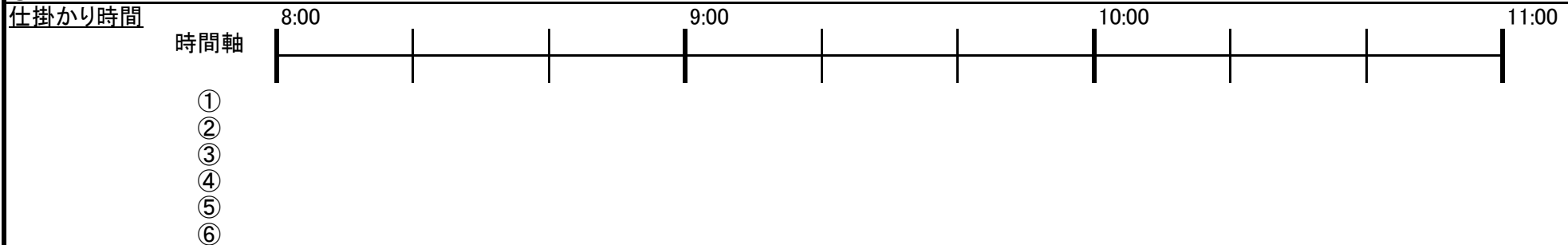
② 全体に火が通ったら、調味料を加えて、片栗粉でとじる。

③ ②の具をパイシートにのせ、半分にたたんで具を包み、まわりをとめる。

④ オーブンで焼く。

⑤

⑥

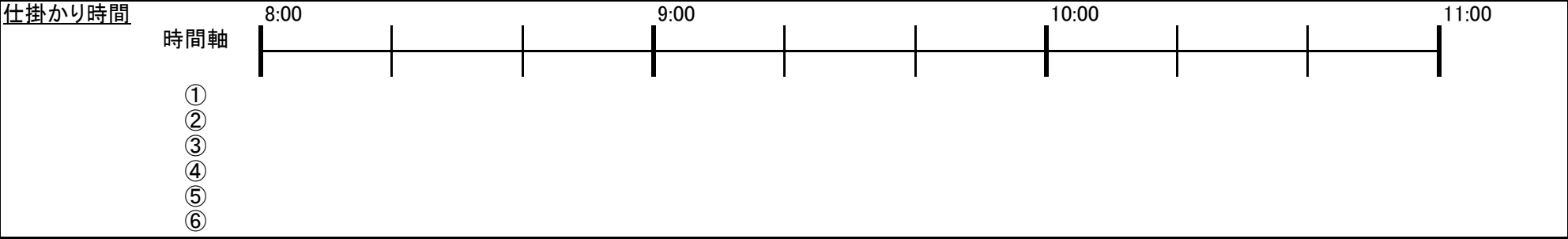


# 献立カード

分類		焼き物	献立名			
			ハンバーグ (ソース)			
食品名	可食量(g)	下処理	食品名	可食量(g)	下処理	
豚ひき肉	40		トマトピューレ	1.1	}	
絞り豆腐	10		トマトケチャップ	2.4		
たまねぎ	14	みじん切り	ソース(中濃)	0.4		
油	0.5		デミグラスソース	2.4		加熱しておく
にんにく	0.35	みじん切り	三温糖	0.2		
パン粉生	7.5		塩	0.1		
卵	8		でん粉	0.2	}	
塩	0.3		水	3		
白こしょう	0.01					
ナツメグ	0.01					
(油)	1					
(クッキングシート)						

## 作り方

- ① たまねぎは炒めておき、荒熱をとる。
- ② 豚ひき肉・絞り豆腐・①のたまねぎ・塩・調味料を入れてよく混ぜる。
- ③ ②に割ってときほぐした卵を入れて混ぜ、生パン粉を加えてさらによく混ぜる。
- ④ 1人分ずつ楕円形にまとめ、手のひらに数回たたきつけて肉質を締め、形を整える。中央部を少しくぼませる。
- ⑤ ホテルパンに(必要ならクッキングシートまたは焼き油をひく)④を並べて焼く。中心温度を測る。
- ⑥ バットに配食後、用意しておいたソースをかける。



献立カード

分類

献立名 蒸し焼売

食品名	可食量(g)	下処理	食品名	可食量(g)	下処理
焼売の皮	1枚				
豚ひき肉	20				
たまねぎ	18	みじん			
しょうが	0.3	みじん			
でんぷん	3				
塩	0.2				
白こしょう	0.02				
しょうゆ	1				
酒	1				

作り方

① 材料をすべて合わせてタネをつくる。

② タネを焼売の皮に包んで蒸す。

③

④

⑤

⑥

仕掛かり時間



- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥

献立カード

分類

献立名 | ポテト春巻き

食品名	可食量(g)	下処理	食品名	可食量(g)	下処理
じゃがいも	35	角切りまたは厚めののいちょう切にする。			
塩	0.1				
白こしょう	0.01				
チーズダイス	15				
マヨネーズ	2				
春巻きの皮	1枚				
油	5				

作り方

① 蒸してつぶしたじゃがいもに塩こしょう・マヨネーズ・チーズを入れて混ぜ合わせる。

② 小麦粉と水を合わせてのりを作る。

③ 春巻きの皮に①の具を包み②ののりをつけてとめる。

④ 油できつね色になるまで揚げる。

⑤

⑥

仕掛かり時間



- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥



献立カード

分類

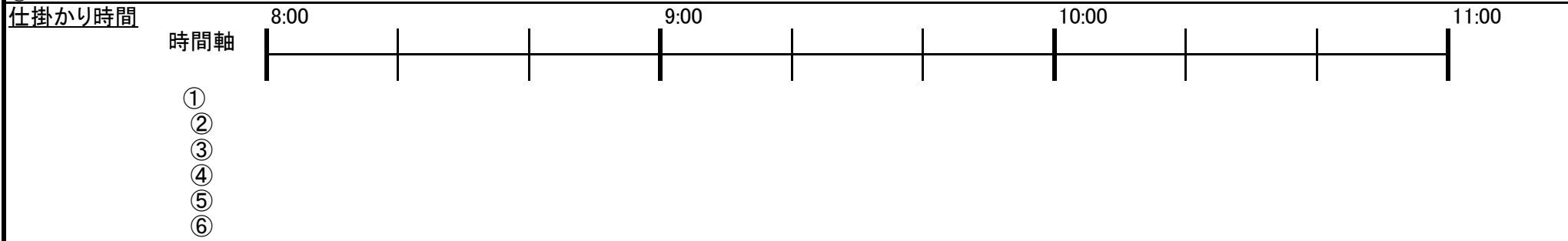
献立名 揚げ餃子

食品名	可食量(g)	下処理	食品名	可食量(g)	下処理
餃子の皮	1枚				
豚ひき肉	12				
生しいたけ	2.4	みじん			
にら	4	1cmカット			
キャベツ	10	粗みじん			
しょうが	0.1	みじん			
にんにく	0.08	みじん			
塩	0.2				
白こしょう	0.02				
しょうゆ	1.2				
砂糖	0.24				
ごま油	0.5				
でんぷん	0.7				
揚げ油	3				

タネの材料

作り方

- ① 材料をすべて混ぜ合わせタネをつくる。
- ② タネを餃子の皮で包んで、油で揚げる。
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥

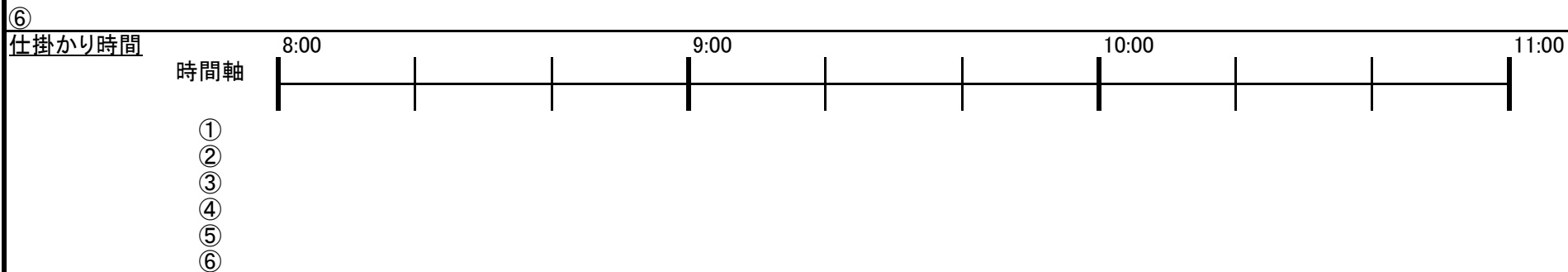


献立カード

分類		焼き物	献立名   酢豚			
食品名	可食量(g)	下処理		食品名	可食量(g)	下処理
豚肉(肩ロース)	30	}	1.5cm角切り	ガラスープ(チキン)	2	
しょうゆ	1.4			水	30	
酒	1			}	下味	油
しょうが	0.4	汁	でんぷん			1
でんぷん	7			ごま油	0.8	
揚げ油	3					
たまねぎ	50	くし				
たけのこ水煮	18	ボイル				
干しいたけ	0.7	戻してから、そぎ切り				
にんじん	20	乱切り ボイル				
ピーマン	5	短冊 サッとボイル				
三温糖	2					
しょうゆ	5.8					
トマトケチャップ	4					
酒	2					
米酢	4					

作り方

- ① 豚肉を下味につける。汁気をとってでんぷんをつけて揚げる。
- ② 炒め油で玉ねぎを炒め、にんじんを加えさらに炒める。たけのことしいたけも加える。
- ③ 水を入れて灰汁を取った後に、ガラスープと調味料を加えて煮る。
- ④ 野菜が煮えたら①を入れて混ぜ、味を調べてから、ピーマンを加えてさらに混ぜ、水溶きでんぷんを入れてかたさをみる。
- ⑤ 仕上げにごま油を加える。



献立カード

分類		煮物		献立名	
食品名	可食量(g)	下処理	食品名	可食量(g)	下処理
大豆(乾燥)	7				
かえり煮干し	7				
揚げ油	3				
しょうゆ	1.4				
三温糖	3				
みりん	1.4				

作り方

- ① しょうゆ、三温糖、みりんを煮立たせ、たれを作っておく。
- ② 大豆は、カリッとするまで揚げる。
- ③ かえり煮干しも揚げる。
- ④ ②、③に①を絡める。
- ⑤
- ⑥

