令和４年度 学校給食調理コンクール応募献立

献立名	食品名	1人当たり純使用量（g）
パエリア	精白米【宮代町産】	58.7
	にんにく	0.3
	ターメリック	0.1
	サフラン	0.005
	たまねぎ	12
	むきえび	10
	あさり（水煮）	6
	いか	10
	白ワイン	1
	赤ピーマン【宮代町産】	3
	トマトピューレー	1
	オリーブ油	0.5
	ガラスープ	1
	コンソメ	0.8
	食塩	0.3
	白こしょう	0.02
牛乳	牛乳	206
メルルーサの香草パン粉焼き	メルルーサ（生）	50
	白こしょう	0.01
	白ワイン	1
	にんにく	0.1
	マヨネーズ	5
	薄力粉	3
	水	3.75
	パルメザンチーズ	0.5
	パン粉（乾燥）	7
	バジル（生）	0.5
	オリーブ油	2.7
ビーンズサラダ	ひよこまめ（ゆで）	3
	いんげんまめ（ゆで）赤	3
	えだまめ（冷凍）	3
	きゅうり	10
	スイートコーン（冷凍）	8
	キャベツ【宮代町産】	25
	こまつな【宮代町産】	20
手作りにんじんドレッシング	にんじん【宮代町産】	4.2
	たまねぎ	1.2
	りんご	0.3
	穀物酢	1.2
	うすくちしょうゆ	1.5
	三温糖	0.6
	本みりん	0.36
	オリーブ油	0.42
	食塩	0.05
	粒入りマスタード	0.06
ソパ・デ・アホ	ボンレスハム	3
	赤ワイン	1
	カットトマト缶	15
	たまねぎ	15
	にんじん【宮代町産】	10
	エリンギ	8
	鶏卵	18
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	5
	ガラスープ	5
	食塩	0.7
	白こしょう	0.02
	チリパウダー	0.01
	にんにく	1
	オリーブ油	0.7
	パセリ（生）	0.5
	水	130
	クルトン	2

調理法

《パエリア》

①たまねぎは角切り、にんにくはみじん切りにする。
②赤ピーマンは角切りにし、さっと茹でておく。
③えび、あさり、いかは下茹でする。
④油でにんにく、たまねぎを炒め、ターメリックを加える。
③、白ワイン、スープ、トマトピューレーを入れ、調味する。
⑤洗米した米に、サフランを入れてよく混ぜ、②、④の具と定量の水を加えて、炊く。

《メルルーサの香草パン粉焼き》

①メルルーサに、こしょうとワインで下味をつける。
②すりおろしたにんにく、マヨネーズ、薄力粉、水をよく混ぜ合わせ、バッター液を作る。
③パン粉に、チーズとみじん切りにしたバジルを混ぜておく。
④メルルーサに、バッター液、パン粉の順に衣をつけ、鉄板に並べる。
⑤最後に上からオリーブ油をかけて、焼き物機で焼く。

《ビーンズサラダ》

①こまつなは２ｃｍ幅、きゅうりは輪切り、キャベツは短冊切りにし、それぞれ茹でる。
②コーン、えだまめも茹でる。
③①、②を種類ごとに真空冷却機で冷却する。
④食材をすべて混ぜ合わせ、配食する。
⑤にんじん、たまねぎ、りんごはすりおろす。
⑥調味料と⑤を合わせ、加熱して、ドレッシングを作る。冷蔵庫で冷却後、サラダとは別に配食する。
⑦配膳の際、教室でサラダにドレッシングをかける。

《ソパ・デ・アホ》

①ハムは細切り、たまねぎはスライス、にんじんは千切り、エリンギは短冊切りにする。にんにくはみじん切りにする。
②油で、にんにく、ハムを炒める。たまねぎ、にんじん、エリンギを加えてさらに炒め、チリパウダーを加える。
③水、ブイヨン、だしを入れ、煮る。トマト、赤ワインを加え、調味する。
④溶き卵を入れ、最後にパセリを加えて仕上げる。
⑤配膳の際、教室でスープにクルトンを入れる。

栄養量	エネルギー（kcal）	脂質（g）%	無機質 ナトリウム食塩相当量（g）	カルシウム（mg）	マグネシウム（mg）	鉄（mg）	亜鉛（mg）	ビタミン A（μgRAE）	B1（mg）	B2（mg）	C（mg）	食物繊維（g）
	634	29.7% 20.9	1178 2.9	336	95	3.9	2.8	286	0.32	0.52	34	4.2
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*