

岡山県 岡山県立岡山支援学校

大村智
特別賞

- 出場者：栄養教諭 花房 千帆 調理員 岩木 尚美
- 献立：おかやまっ子米粉胚芽パン・県学給元気 いちじくマンジャム、牛乳、桃太郎地どりのいそ塩揚げ桃太郎ねぎソースかけ
黄にらドレッシングサラダ、もち麦のスープ、西大寺のいちご
- 使用地場産物
米粉入り胚芽パン、いちじくジャム、牛乳、とり肉、パクチー、葉ねぎ、レモン果汁、水菜、にんじん、黄にら、キャベツ、もち麦、森林どりブイヨン、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、ほうれん草、いちご



子ども審査員
特別賞

材料と分量(1人分・単位g)

食数:233

桃太郎地どりのいそ塩揚げ 桃太郎ねぎソースかけ				黄にらドレッシングサラダ				もち麦のスープ			
桃太郎地どり	60	葉ねぎ	5	水菜	20	いそしお	0.1	もち麦	12	いそしお	0.2
パクチー	2	上白糖	0.3	にんじん	7	ごま油	0.5	じゃがいも	15	こしょう	0.04
酒	1	瀬戸内レモン果汁	1	ぶなしめじ	8	ベーコン	2	にんじん	15	にんにく	0.1
うすくちしょうゆ	0.5	こいくちしょうゆ	0.5	キャベツ	30			たまねぎ	25	水	100
いそしお	0.3			黄にら	3			セロリ	3		
小麦粉	2.5			上白糖	0.3			ほうれん草	25		
でんぷん	2.5			米酢	1.5			岡山森林どりブイヨン	10		
天ぷら油	4			うすくちしょうゆ	0.8			こいくちしょうゆ	2		

つくりかた

桃太郎地どりのいそ塩揚げ桃太郎ねぎソースかけ

- ① 桃太郎地どりにパクチー・酒・うすくちしょうゆで作ったペーストで下味をつける。
- ② ①に小麦粉とでんぷんをあわせた粉をつけ油で揚げる。
- ③ 葉ねぎは小口切りにし、加熱し冷却する。
- ④ ③と上白糖・レモン果汁・こいくちしょうゆで、ねぎソースにする。
- ⑤ 油で揚げた桃太郎地どりにねぎソースをかける。

黄にらドレッシングサラダ

- ① 水菜は1cm、人参とキャベツは線切り、黄にらは5mmに切り、しめじはほぐしておく。
- ② 野菜はすべて加熱し冷却する。
- ③ 上白糖・米酢・うすくちしょうゆ・いそしお・ごま油をあわせて加熱し冷却。黄にらと合わせてドレッシングにする。
- ④ 冷却した野菜を混ぜて盛り付け、③をかける。

もち麦のスープ

- ① もち麦は洗って水に浸しておく。(1時間程度)
- ② じゃがいもは厚めの短冊、にんじんは短冊、たまねぎは薄切り、セロリは小口切り、ほうれん草は1cm、にんにくはすりおろす。
- ③ 釜に湯を沸かし、森林ブイヨンを入れ、ベーコン・にんじん・たまねぎ・セロリ・じゃがいも・もち麦の順に入れて煮込む。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、にんにく・しょうゆ・いそしお・こしょうで味をととのえる。

西大寺のいちご(40g)

- ① へたをとり流水で丁寧に洗浄する。

1人当たりの栄養量

エネルギー 668 kcal
たんぱく質 29.8 g
脂質 21.3 g
脂質 28.7 %
カルシウム 347 mg
マグネシウム 112 mg
鉄 3.3 mg
亜鉛 2.9 mg
ビタミンA 625 µgRE
ビタミンB1 0.68 mg
ビタミンB2 0.84 mg
ビタミンC 79 mg
食物繊維 6.7 g
食塩相当量 2.3 g

