

## 全国学校給食甲子園・第4回食育ワークショップ

～事前準備のお願い～

前日まで：食材の準備をお願いします。

当日：始まる前に、主菜、副菜共に調味料の計量をしてください。また、アーモンドサラダ用のレタス6枚分を洗って用意しておいてください。  
ご飯やパンなどの準備については、各自でお願いします。

### 調理道具

- すべてに必要なもの
  - ・包丁、まな板、計量スプーン
- 豚肉のアップルジンジャーソース
  - ・ボールまたはバット（肉をつけこむ）
  - ・フライパン
  - ・鍋（ソース用）
  - ・ヘラ（ソースをかき混ぜる）
  - ・菜箸
  - ・キッチンペーパー
- ミネストローネ
  - ・鍋
  - ・おたま
  - ・竹串やさいばし（根菜に火が通ったか確認する）
- アーモンドサラダ
  - ・ザル
  - ・ボウル（ドレッシングをかき混ぜる）
  - ・泡だて器（菜箸やスプーンでもOK）



第10回全国学校給食甲子園・優勝レシピの中から

- ・豚肉のアップルジンジャーソースかけ
- ・根菜のミネストローネ

と、給食で子どもたちに大人気のアーモンドサラダの3品を作ります。

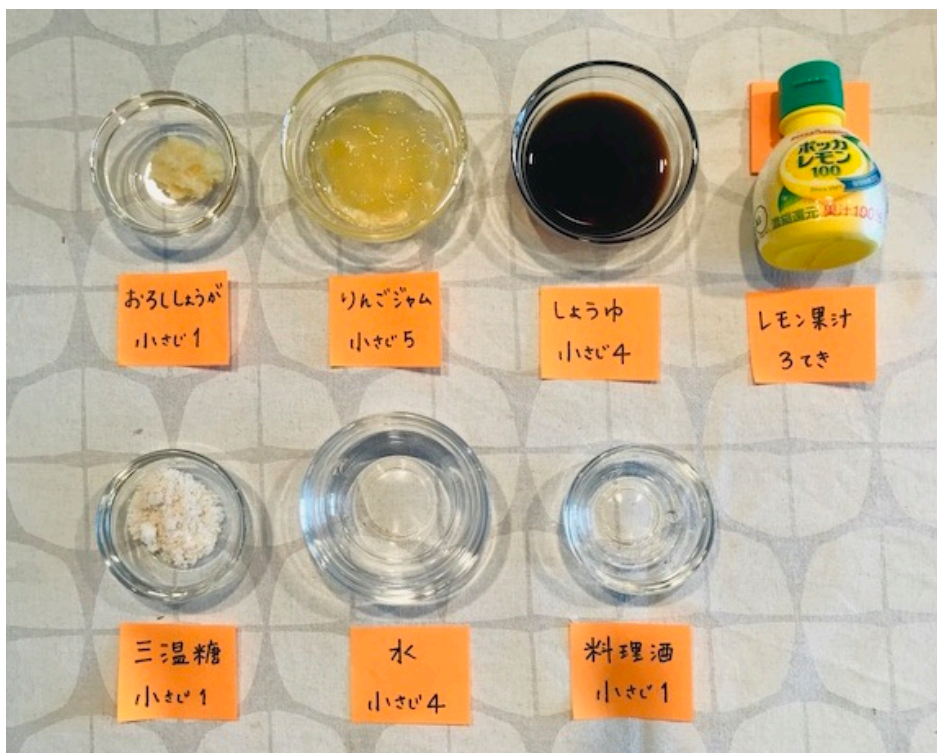
## 主菜:豚肉のアップルジンジャーソースかけ

### 材料（4人分）

豚ロース脂身なし・・・焼き肉用 4枚  
塩・・・・・・・・・・・・・・ ひとつまみ  
こしょう・・・・・・・・・・・・・・少々  
オリーブ油・・・・・・・・・・・・・・小さじ2  
料理酒・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

A おろししょうが・・・・・・・・・・小さじ1  
りんごジャム・・・・・・・・・・小さじ5  
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・小さじ4  
三温糖・・・・・・・・・・・・・・小さじ1  
料理酒・・・・・・・・・・・・・・小さじ1  
レモン果汁・・・・・・・・・・・・・・3滴  
水・・・・・・・・・・・・・・小さじ4

・下準備：ソース A は、それぞれの調味料を計量した後に、一つのボウルに入れておくと使うときに便利です。（レモン果汁はレモンを絞った絞り汁でも大丈夫です。）



- ① 塩、こしょう、オリーブ油、料理酒を混ぜ合わせ、豚肉を漬け込む。
- ② 豚肉をフライパンに並べて焼く。
- ③ 豚肉に火が通ったら、皿にとり、キッチンペーパーでフライパンをふく。

- ④ Aをフライパンに入れ、火にかけてソースを作る。
- ⑤ 焼き上がった豚肉に④のソースをかける。

## 汁物:根菜のミネストローネ

### 材料 (4人分)

あさり水煮・・・・・・・・・・40g (小さい缶詰1缶)  
たま  
ねぎ・・・・・・・・・・1/2個  
じゃがいも・・・・・・・・・・1個  
ごぼう・・・・・・・・・・10cm長さ  
にんじん・・・・・・・・・・1/3本  
しめじ・・・・・・・・・・1/2株  
ズッキーニ・・・・・・・・・・1/2本  
トマト水煮缶・・・・・・・・・・1/2缶 (200g)  
料理酒・・・・・・・・・・大さじ1  
顆粒和風だし・・・・・・・・・・小さじ1  
コンソメ・・・・・・・・・・小さじ1  
本みりん・・・・・・・・・・小さじ1  
めんつゆ・・・・・・・・・・小さじ1  
水・・・・・・・・・・400cc  
塩・こしょう・・・・・・・・・・少々

- ・下準備：調味料を準備しておきましょう。  
入れるタイミングが違うのでまとめないでください。



- ① ごぼうは半月切りにし、水につけてアクをぬく。
- ② たまねぎは1.5cm角の色紙切り、にんじん・ズッキーニはいちょう切り、ごぼう

は半月切り、じゃがいもは1cm角、しめじは1cmに切る。



- ③ 鍋に水と顆粒和風だし、ごぼう、にんじん、じゃがいもを入れて火にかける。
- ④ 沸騰したらあさり、たまねぎ、しめじを加えて煮る。
- ⑤ にんじん、ごぼう、じゃがいもに火が通ったら、ズッキーニ、トマト水煮、料理酒、コンソメ、みりんを加える。
- ⑥ ズッキーニに火が通ったら、めんつゆ、塩、こしょうで味をととのえる。

副菜:アーモンドサラダ (給食で人気のサラダです)

材料 (4人分)

レタス・・・・・・・・・・ 6枚  
きゅうり・・・・・・・・ 1/2本  
細切りチーズ・・・・・・・・ 小さじ4  
アーモンドスライス・・・・ 小さじ4  
ミニトマト・・・・・・・・ 8個  
ごまドレッシング

A さとう・・・・・・・・ 大さじ2  
白すりごま・・・・ 大さじ1  
白ねりごま・・・・ 大さじ1  
サラダ油・・・・大さじ1/2  
ごま油・・・・大さじ1/2  
酢・・・・・・・・大さじ2  
しょうゆ・・・・大さじ1/2  
食塩・・・・・・・・ ひとつまみ

・下準備：それぞれの調味料を計ったら一つのボウルにまとめておきましょう。



① レタスは食べやすい大きさにちぎり、水にさらして水気を切り、きゅうりはうす切りにする。



- ② ごまドレッシングを作る。  
ボウルに A を入れ、泡だて器(計量に使ったスプーン)でしっかり混ぜ合わせる。
- ③ 器に野菜、チーズ、アーモンドを盛り付け、②のごまドレッシングをかける。  
盛り付けはそれぞれ工夫してみましよう。