



給食de食育！

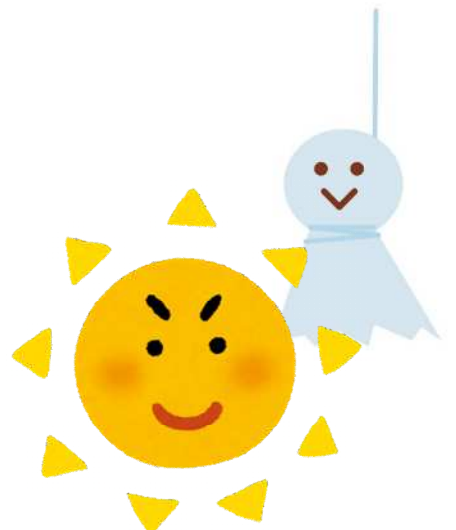
オリジナルレシピを作ろう

～調理実習～

日時:令和6年3月20日(水・祝)9:30～
場所:ウェルネスさがみはら 調理実習室

🌸タイムスケジュール

- 9:30 はじめに
* 第1回のおさらい
* 試作するレシピの発表
* 調理実習の注意点
- 9:40 体調チェック
* お腹痛くない? 気持ち悪くない?
身支度
* エプロンをつける
* 髪が出ないようにバンダナをつける
* 石けんでていねいに手を洗う
- 9:50 調理開始
- 11:00 完成
* お皿に盛りつけ
* 写真撮影
- 11:30 試食～いただきます～
- 12:00 片付け
* 洗い物
* 調理台のふき掃除
- 12:15 食べた感想の発表
- 12:25 栄養士からのコメント
- 12:30 おわりに



🌸 試作料理

1グループ	<p><世界のカラフル料理></p> <ul style="list-style-type: none">▶ チリコンカーン▶ メキシカンサラダ
2グループ	<p><季節の外国料理></p> <ul style="list-style-type: none">▶ チーズとじゃがいものぎょうざ▶ 白いんげん豆と春野菜のスープ

🌸 注意点

- ✓ けが・やけどなどのないよう注意しましょう。
- ✓ 包丁は、必ずお家の人と一緒に使いましょう。
- ✓ 火を使う時は、その場を離れないようにしましょう。
- ✓ けがをした場合は、すぐに知らせましょう。
- ✓ 食材には、しっかり火を通しましょう。
- ✓ たのしく作れるよう、みんなで協力しましょう。

🍎チリコンカーン🍎

材料	20人分	作り方
だいず水煮	370g	<p>①野菜を切る。 たまねぎ … みじん切り 赤パプリカ … みじん切り にんにく …みじん切り</p> <p>②フライパンにバターを入れて火をつける。 バターが溶けてきたらにんにくを入れて炒め、香りがでてきたら、ぶた肉を入れてほぐしながら炒める。</p> <p>③たまねぎ、チリパウダーを入れてさらに炒める。 たまねぎがしんなりしてきたら、★を入れる。</p> <p>④たまねぎから水分がたくさん出てきたらスープは入れない。 水分が少なかったらスープを入れ、大豆を入れて煮る。</p> <p>⑤少しずつ小麦粉をふるい入れ、かたさを調整する。</p> <p>⑥パンにはさめるくらいのかたさになったら完成！</p>
ぶたひき肉	360g	
たまねぎ	400g	
赤パプリカ	70g	
にんにく	6g	
バター	20g	
★トマト缶	200g	
★とんかつソース	40g	
★塩	6g	
★こしょう	0.4g	
チリパウダー	0.8g	
スープ	80g	
小麦粉	20g	



給食でもおなじみのチリコンカーン！
代表的なメキシコ料理で、スペイン語で「肉入りトウガラシ」を意味するそうです。
今回の調理実習では、「彩りを考えて赤がキレイに残るように作りたい」という思いから、赤パプリカとトマト缶を入れました！

🍎メキシカンサラダ🍎

材料	20人分	作り方
じゃがいも	800g	①野菜を切る。 じゃがいも … 一口大 にんじん … いちょう切り きゅうり … 小口切り たまねぎ … みじん切り ②じゃがいも、にんじん、きゅうりはそれぞれゆで、水気を切る。 ③フライパンに油を入れて火にかける。 温まったら、たまねぎを炒め、ホールコーン、とりささ身を入れてさらに炒める。 ★の調味料を入れて加熱する。 ④ゆでた野菜と③をよく混ぜる。 ⑤油でトルティーヤを揚げる。 ⑥④に⑤をかけて完成！
にんじん	200g	
きゅうり	100g	
たまねぎ	100g	
ホールコーン	100g	
とりささ身水煮	140g	
サラダ油	10g	
★酢	10g	
★塩	4g	
★こしょう	0.4g	
★マヨネーズ	160g	
トルティーヤ	20g	
揚げ油	—	

トルティーヤはメキシコの伝統料理です。メキシカンサラダには、トルティーヤを揚げたトルティーヤチップスをトッピングしました。トルティーヤはとうもろこしの粉から作るうす焼きのパンです。メキシコでは主食として食べられていて、日本でいうお米のような存在です。野菜やお肉などをはさむと、「タコス」という料理になります。



🍎チーズとじゃがいものぎょうざ🍎

材料	20人分	作り方
ぎょうざの皮	40枚	①野菜を切る。 じゃがいも … 一口大 たまねぎ … みじん切り ②フライパンにバターを入れて火をつける。 バターが溶けてきたらたまねぎを入れて炒める。 ③じゃがいもはやわらかくなるまでゆでる。 ④ゆでたじゃがいもをつぶし、★をいれてよく混ぜ、マッシュポテトを作る。 ※牛乳はじゃがいもをつぶした時のかたさをみて調整する。 ⑤マッシュポテトに炒めたたまねぎ、チーズを入れてよく混ぜる。 ⑥ぎょうざの皮に⑤をのせて、半分につつむ。 ⑦油でこんがり揚げて完成！
じゃがいも	500g	
たまねぎ	200g	
バター	6g	
ピザ用チーズ	200g	
★塩	2g	
★こしょう	0.2g	
★バター	10g	
★牛乳	60g	
揚げ油	—	



ピエロギは、世界で最も有名なポーランド料理です。見た目は日本のぎょうざやイタリアのラビオリというパスタに似ています。今回の調理実習では、マッシュポテトとチーズを入れましたが、ひき肉やきのこ、季節の野菜を入れることもあります。いちごやりんごの入れ、デザートのような食べ方もするそうです。

🍎 白いんげん豆と春野菜のスープ 🍎

材料	20人分	作り方
白いんげん豆水煮	300g	①野菜を切る。 キャベツ … 1cm幅の短冊切り たまねぎ … 5mm幅 にんじん … 千切り にんにく … みじん切り ②お湯をわかし、マカロニをさつとゆでる。 ③お鍋に油を入れて熱し、にんにくを炒める。 香りがでてきたらベーコン、たまねぎを入れてよく炒める。 ④にんじん、キャベツを入れてさらに炒めたら、スープ・塩・こしょうを入れて煮る。 ⑤白いんげん豆、マカロニ、パセリ、しょうゆを入れて、さつと煮たら完成！
キャベツ	700g	
たまねぎ	240g	
にんじん	100g	
ベーコン	100g	
にんにく	2g	
乾燥パセリ	適量	
アルファベットマカロニ	100g	
サラダ油	20g	
しょうゆ	20g	
塩	18g	
こしょう	0.8g	
スープ	2400g	

スペイン料理では、よく豆が登場します。一般的に豆料理は寒さの厳しい地域で食べられることが多いですが、スペインは地域によって気候が違います。夏は暑く冬は寒さが厳しい地域(マドリッドやトレド)や温暖で過ごしやすい地域(バルセロナ、アンダルシア)もあります。地域によってスープや煮込み料理、サラダやマリネなど、様々な料理で食べられています。

