

3 その他 (1) 蒸し物・煮物・炒め物

千草蒸し

(小学校)



鶏卵のひとくちメモ

鶏卵は、優れたたんぱく質を含み栄養価が高く、消化の良い食品です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	96 kcal
たんぱく質	5.9 g
脂質	7.0 g
カルシウム	43 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	79 μgRAE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.14 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	0.7 g
食塩	0.8 g
マグネシウム	11 mg
亜鉛	0.7 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏卵	30	アルミカップ	
牛乳	20		
食塩	0.2		
たけのこ水煮 (千切り)	10		
もやし	8		
ベーコン	8		
にんじん	6		
和風だし	0.5		
食塩	0.3		
青のり	0.15	計	83.15

作 り 方

- ① 卵を溶き、牛乳、食塩とよく混ぜる。
- ② にんじんは千切りにし、たけのこ、もやし、ベーコン、調味料と混ぜてアルミカップに入れ①を注ぎ、青のりをふりかけて200℃で約18分蒸す。

料理のポイント

アルミカップは、「ひまわり大」の大きいサイズを使います。

もち米蒸しだんご

(小学校)



肉団子ひとくちメモ

肉団子は豚肉で作る他に、鶏肉を使用するとあっさりとした美味しさになります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	143 kcal
たんぱく質	7.6 g
脂質	5.9 g
カルシウム	11 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	10 μgRAE
ビタミンB1	0.14 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.6 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	13 mg
亜鉛	1.1 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
もち米	15	清酒	0.3
豚ひき肉	30	だししょうゆ	1.7
ソテーオニオン (冷)	10	米酢	1.2
根深ねぎ	5	水	1.4
鶏卵	5		
パン粉	5		
しょうが	0.1		
じゃがいもでん粉	1.7		
ごま油	0.25		
だししょうゆ	1.2	計	77.85

作 り 方

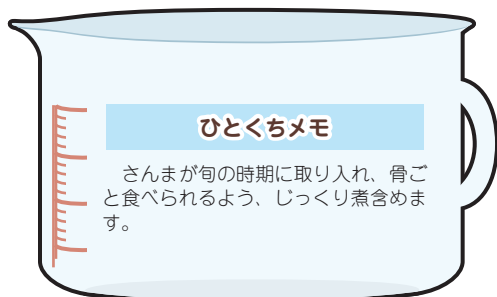
- ① もち米はとぎ、浸水しておく。
- ② しょうがはみじん切り、ねぎもみじん切りにする。
- ③ 豚ひき肉、ソテーオニオン、ねぎ、しょうが、パン粉、でんぷん、酒、だししょうゆ、鶏卵、ごま油を入れてよく混ぜる。
- ④ 具材の全体重を計り、人数分で割る。
- ⑤ 人数分のだんごを丸め、もち米をからめて、スチコンで蒸す。
- ⑥ だししょうゆ、米酢、水を合わせてひと煮立てさせ、たれをつくる。
- ⑦ ⑤にたれをかける。

料理のポイント

肉団子を形よく丸めてもち米をからめると、きれいに仕上がります。
1人2個付けになります。

さんまのしょうが煮

(小学校)



ひとくちメモ

さんまが旬の時期に取り入れ、骨ごと食べられるよう、じっくり煮含めます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	177 kcal
たんぱく質	9.2 g
脂質	11.8 g
カルシウム	14 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	8 μgRAE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.15 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0 g
食塩	0.9 g
マグネシウム	17 mg
亜鉛	0.4 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
さんま筒切り	50		
しょうが	2		
中ざら糖	5		
清酒	2		
本みりん	1		
こいくちしょうゆ	5		
水	適量		
		計	65

作 り 方

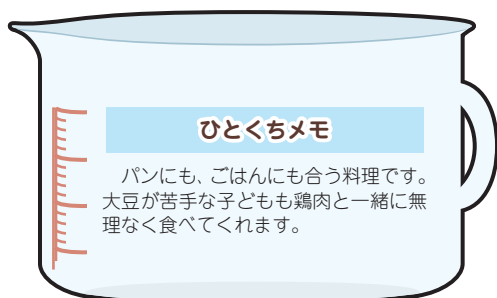
- ① 回転釜に調味料と水を入れて火にかけ、中ざら糖を煮溶かす。
- ② しょうがは薄切りにする。
- ③ さんまと根しょうがを入れ、さんまが隠れるぐらいの水加減にして、クッキングシートで落とし蓋をする。
- ④ 煮汁が少なくなったら水を加え、中火で2時間程度、骨がやわらかくなるまで煮る。

料理のポイント

さんまは、魚肉下処理室等で水洗いしてから煮ると、生臭みがなく、おいしく仕上がります。
酢を1g程度加えると、骨が早くやわらかくなります。
途中、回転釜を回転させて煮汁がさんまに行き渡るようにすると均一の味になります。

鶏肉のトマトソース煮

(小学校)



ひとくちメモ

パンにも、ごはんにも合う料理です。大豆が苦手な子どもも鶏肉と一緒に無理なく食べてくれます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	109 kcal
たんぱく質	6.2 g
脂質	5.2 g
カルシウム	21 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	37 μgRAE
ビタミンB1	0.10 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	12 mg
食物繊維	1.8 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	21 mg
亜鉛	0.5 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏もも肉	25	中濃ソース	0.5
塩	0.2	カレー粉	0.12
白こしょう	0.01	米ぬか油	1
大豆水煮(冷)	10		
じゃがいも	15		
たまねぎ	20		
トマト(缶)	20		
パセリ	0.5		
トマトケチャップ	9		
清酒	1	計	102.33

作 り 方

- ① 鶏肉に塩、こしょうで下味をつける。
- ② じゃがいもは、1cm角に切り、ゆでるか蒸す。
- ③ たまねぎとトマトは、1cm程度の角切りにする。
- ④ パセリはみじん切りにする。
- ⑤ 鶏肉、たまねぎを炒め、大豆、トマトを加えて煮る。
- ⑥ 材料が煮えたら調味し、じゃがいもを加えて煮込む。
- ⑦ パセリを加えて仕上げる。

料理のポイント

トマトは、完熟した生トマトを用いるとよりおいしく仕上がります。生トマトを用いる場合は、皮を湯むきするとよいでしょう。

焼き物

揚げ物

その他

さばのみそ煮

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
さば切り身	50		
根深ねぎ	1		
しょうが	5		
清酒	8		
本みりん	4		
三温糖	5		
こいくちしょうゆ	2		
赤色辛みそ	4		
水	2		
		計	81

作 り 方

- ① 長ねぎは斜め薄切り、しょうがは薄切りにする。
- ② 調味料と水を混ぜて、調味液をつくる。
- ③ 深型ホテルパンに鯖の切り身を並べ、②を流し入れ①を鯖の上にのせる。クッキングシートで落し蓋をし、ホテルパンに蓋をする。
- ④ スチームコンベクションのコンビモード（スチーム70%）で170℃35分加熱する。

料理のポイント

オーブンの能力によって、加熱時間を調整してください。
※しょうがと長ねぎは、偏らないように上に散らします。



ひとくちメモ

煮魚の調理は、スチームコンベクションオープンを使うことで、身崩れが少なく、きれいに仕上がります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	172 kcal
たんぱく質	10.9 g
脂質	8.6 g
カルシウム	8 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	15 μgRAE
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.12 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.3 g
食塩	1 g
マグネシウム	19 mg
亜鉛	0.6 mg

いわしのマーマレード煮

(小学校)

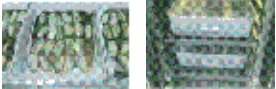


材 料	分量 g	材 料	分量 g
いわし筒切り（冷凍）	40		
マーマレード	9		
こいくちしょうゆ	5		
三温糖	2.3		
水	8		
		計	64.3

作 り 方

- ① マーマレードと調味料、水をよく混ぜて調味液をつくる。
- ② 深型ホテルパンに、凍ったままのいわしを並べて、①の調味液を流し入れる。調味液の量は、いわしの上まで調味液かぶるくらい（ひたひた程度）にする。クッキングシートで落し蓋をし、ホテルパンに蓋をする。
- ③ スチームコンベクションのコンビモードで220℃25分加熱する。

※フライ缶で調理している様子



料理のポイント

深型ホテルパンがない場合は、フライ缶やバットにクッキングシートをひいて代用してください。蓋がない分、水分の蒸発量が多くなるので、調味液を2割程度多くして様子を見てください。
調味液の量は、いわしがひたひたに浸かる程度にします。ホテルパンに並べる切り身の枚数が少ないと、より多くの調味液が必要になりますので、水を多くして加熱時間を延ばすなど、調整してください。

ひとくちメモ

マーマレードのほろ苦さがアクセントになり、魚の臭みも感じません。ごはんがすすむ味付けです。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	103 kcal
たんぱく質	8 g
脂質	3.7 g
カルシウム	31 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	3 μgRAE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.12 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.1 g
食塩	0.8 g
マグネシウム	12 mg
亜鉛	0.6 mg

酢豚

(小学校)



酢豚のひとくちメモ

広東料理の古老肉（クーラオロウ）と上海料理の糖醋肉（タンツーロウ）という料理が日本へ伝わる際にアレンジされて酢豚という料理になったといわれています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	215 kcal
たんぱく質	10.2 g
脂質	9.9 g
カルシウム	21 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	65 μgRAE
ビタミンB1	0.29 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	8 mg
食物繊維	2.2 g
食塩	1.1 g
マグネシウム	28 mg
亜鉛	1.0 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
豚もも肉	40	ピーマン	5
こいくちしょうゆ	3	乾しいたけ	1
おろししょうが	1	パインアップル缶	10
清酒	0.7	米ぬか油	1
じゃがいもでん粉	5	トマトケチャップ	11
米ぬか油（揚げ油）	3	こいくちしょうゆ	3
じゃがいも	30	三温糖	2
米ぬか油（揚げ油）	1.8	穀物酢	1
たまねぎ	30	中華だし	0.3
にんじん	10	じゃがいもでん粉	1
たけのこ水煮	10	計	169.8

作 り 方

- ① 肉に下味をつけ、でん粉をまぶす。
- ② しいたけは、ぬるま湯で戻す。
- ③ にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、しいたけは、乱切りにする。
- ④ じゃがいもは角切りにする。
- ⑤ じゃがいも、豚肉の順に油で揚げる。
- ⑥ 材料を炒め、調味し、材料が煮えたら、パインアップルと揚げたじゃがいも、豚肉を加え、水溶きでん粉でとろみをつけ仕上げる。

料理のポイント

じゃがいもは低温でじっくり揚げるとおいしいです。

八宝菜

(小学校)



ひとくちメモ

八宝菜は、肉や魚介類、野菜類などで作る中国料理で、えびなども入りますが、本校では、食物アレルギーの多いえびを除いて作っています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	128 kcal
たんぱく質	8.3 g
脂質	6.3 g
カルシウム	45 mg
鉄	1.1 mg
ビタミンA	208 μgRAE
ビタミンB1	0.15 mg
ビタミンB2	0.12 mg
ビタミンC	11 mg
食物繊維	2.2 g
食塩	1.2 g
マグネシウム	2.2 mg
亜鉛	1.1 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
豚肩肉	15	おろししょうが	0.5
いか（短冊）	10	ごま油	1
にんじん	15	清酒	1
たまねぎ	30	鶏豚湯	3
たけのこ水煮	10	うすくちしょうゆ	2.5
はくさい	35	塩	0.3
乾しいたけスライス	0.5	じゃがいもでん粉	3
きくらげ（乾）	0.5		
うずら卵（水煮）	18		
チンゲンサイ	5	計	150.3

作 り 方

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎ、たけのこ、はくさいは短冊に切る。
- ② しいたけときくらげは水に戻し、短冊に切る。
- ③ チンゲンサイは短冊に切り、ゆでる。
- ④ 釜にごま油を熱し、豚肉、おろししょうが、にんじん、たまねぎの順に炒める。
- ⑤ ひたひたの水を加え、しいたけ、たけのこ、いか、きくらげ、うずら卵、はくさいの順に加えて煮る。
- ⑥ 調味し、水溶きでん粉を加えて加熱し、チンゲンサイを加えて仕上げる。

料理のポイント

八宝菜は炒め物ですが、大量に作る本校では、五目煮のような炒め煮にして仕上げ、汁椀に配食しています。はくさいから水分がたくさん出るので、煮る時の水分は控え目にするとよいでしょう。調味料やでん粉は、仕上り量や水分量で調整してください。

チンジャオロースー

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
豚もも肉 (千切り)	30	清酒	1.2
にんじん	5	三温糖	0.7
たけのこ水煮 (千切り)	15	スープストック	1.5
緑パプリカ	6	トウバンジャン	0.15
赤パプリカ	6	じゃがいもでん粉	1.2
黄パプリカ	6	米ぬか油	0.8
おろしにんにく	0.8		
おろししょうが	0.8		
オイスターソース	1		
こいくちしょうゆ	1.5	計	77.65

作 り 方

- ① 豚肉、おろししょうが、おろしにんにくを炒める。
- ② 千切りにしたにんじん、たけのこを加え炒める。
- ③ 千切りにしたパプリカを加え炒める。
- ④ 調味料を加える。
- ⑤ 水で溶いたでん粉を加え、とろみをつける。

料理のポイント

調味料は全て合わせておくと、味が全体に行き渡ります。

ひとくちメモ

「チンジャオロースー」は人気の中華料理です。「スー」は「せん切り」を意味します。他に「バンサンスー」など中華料理に多く使われます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	82 kcal
たんぱく質	7.2 g
脂質	3.2 g
カルシウム	8 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	35 μgRAE
ビタミンB1	0.24 mg
ビタミンB2	0.10 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	1.0 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	5 mg
亜鉛	0.2 mg

楽しい調理体験 !!



出し汁のとり方
鯉節削り方体験



煮干しの
腹わた・頭取り



真剣に！
ほっき貝むき