



調理場たより

令和2年4月24日
東栄町学校給食共同調理場
(保護者の方へ)



※第2回は、4月22日(水)にビビンバ・チョレギサラダ・牛乳寒天の試作をしました。

- ・ビビンバは、ホットプレートでも作ることができます。ぜひ試してみてください。
- ・牛乳寒天は、アレンジレシピをのせますので、いろいろなゼリーを作ってみてください。

「**ビビンバ**…給食では、ビビンバの具を作りごはんの上に盛り付けました。」



材料	一人分(中学生)	作りかた	
炊いたごはん	200g	① ボールにたまごを入れ、泡だて器でよく混ぜる。 フライパンに油を入れて熱し、泡だて器を使いながら細かいいりたまごをつくる。(→皿に取る。)	
たまご	1個		
油	適量		
ぶた肉(小間切れ)	40g		
☆料理酒	小さじ1		② ぶた肉に☆の調味料を加えて、下味をつける。
☆にんにく(おろし)	1g		
☆さとう	1g		③ にんじんは、千切りにする。ほうれん草(冷凍)は流水で解凍しておく。
☆しょうゆ	2g		
にんじん	30g	④ フライパンにごま油・◆のにんにく・しょうがを入れて熱し、②の豚肉を炒める。ぶた肉に火が通ったらにんじんを入れてさらに炒める。	
ほうれん草(冷凍)	30g		
もやし	30g	⑤ にんじんが柔らかくなったら、ほうれん草・もやしを加えてさらに炒める。	
◆にんにく	0.5g		
◆しょうが	1g	⑥ ◆の調味料を加え、味を整える。	
◆しょうゆ	1.5g		
◆さとう	0.4g	⑦ ①で作ったいりたまごを加え、混ぜ合わせる。	
◆トウバンジャン	適量		
◆ごま油	2g	⑧ 丼ぶりにご飯を盛り、⑦の具をのせる。	
◆ごま	小さじ1		
◆一味唐辛子	適量		

先生方からの声

- ・混ぜていた方が、盛り付けも簡単でした。・見た目もきれいに見えました。
- ・野菜が苦手な子どもたちにも食べやすいメニューだと思った。



＝ホットプレートで作るなら＝

*ぶた肉の下味つけ、野菜の切り方・下処理、調味料は同様。

- ①ホットプレートにごま油・しょうが・にんにくを入れて熱し、ぶた肉を炒める。(→皿に取っておく。)
- ②ホットプレートの汚れをふき、分量外のサラダ油(大さじ1)を入れて熱し、にんじんを炒める。
にんじんに火が通ったらほうれん草を入れてさらに炒め、もやしを加える。
◆の調味料で味付けをする。(→皿に取っておく。)
- ③ホットプレートの電源を切り、ごはんを広げ、その上からまんべんなく①の豚肉・②の野菜をのせる。
- ④卵を割り入れ、具材とごはんを混ぜ合わせる。
- ⑤ご飯に焦げ目がついたら出来上がり。



「牛乳寒天…90mlのゼリー容器にみかん缶1個入れて、8割程度の量になります」

材料	一人分(中学生)	作りかた
粉寒天	0.5g	① ゼリー容器にみかん缶を入れる。 ② 粉寒天に水を入れてふやかし、火にかける。 ③ 粉寒天が溶けるまでよく混ぜる。 ④ 粉寒天が溶けたら、牛乳と砂糖をゆっくり入れながら沸騰しない程度まで加熱する。 ⑤ 容器に入れ、粗熱が取れるまで待つ。 ⑥ 冷蔵庫で冷やす。
牛乳	50g	
水	12g	
さとう	7g	
みかん缶(果肉)	1～3個	

＝アレンジレシピ＝

牛乳+さとうのかわりに
…フルーツ100%ジュース
⇒フルーツゼリー

牛乳+さとうのかわりに
…カルピス(水で薄めて)
⇒カルピスゼリー

フルーツ缶のかわりに
…十タテココ
⇒十タテココゼリー

とっておきの…【びっくり目玉焼き!】の作り方も教えます!
 これは牛乳寒天とハーフサイズの黄桃缶詰を使います。



材料	一人分(中学生)	作りかた
粉寒天	0.5g	※牛乳寒天の作り方は、上と同じ。 ① 目玉焼き用アルミカップ(黄桃缶が入る皿)に黄桃缶の球体部分を上にして入れる。 ② 牛乳寒天を黄桃缶の上部からかける。 ③ 冷蔵庫で冷やし固める。 ☆甘くて、冷たい目玉焼きのできあがり!
牛乳	50g	
水	12g	
さとう	7g	
黄桃缶(ハーフ)	1個	
目玉焼きアルミカップ(黄桃缶が入るお皿)	1個	



給食試作会
 給食シミュレーション



ふた肉に火が通ったか
確認中!!
 給食出来上がりの温度は
 何回、測るでしょうか。

冷たいサラダやゼリーの目標温度は、何℃でしょうか。
 20.0℃
 20.0℃

ゼリーカップに均等に
 フルーツ缶を入れる。



給食当番の健康観察は
 念入りに!!

手洗いのポイントはいくつ
 あるでしょう。

20.0℃

20.0℃