

変わり卵焼き



下の料理です。

【変わり卵焼き】	1人分の量 g	作り方
油	1.00 g	・切干だいこんは、水で戻し、よくしぼってから刻む。
ごま油	1.80 g	
ねぎ(荒みじん切り)	18.00 g	①油～豚ひきまでを炒める。取り出す。
にんにく(みじん切り)	0.45 g	
豚ひき肉	12.50 g	②①がさめたら、たまご、切干大根、調味料、ひき肉をすべて混ぜる。
油	0.00 g	
塩	0.45 g	③鉄板に流し入れ、蒸し焼きにする
白こしょう	適量	
オイスターソース	0.45 g	* フライパンで焼いてしまってもよいと思います。
ほししいたけ(みじん切り)	0.20 g	
切干しだいこん(みじん切り)	3.40 g	
たまご	55.00 g	

数人分をまとめて作るとよいでしょう。

とりの塩麴焼き



下の料理です。

【とりの塩麴焼き】	1人分の量 g	作り方
鶏もも切り身1枚	50.00 g	①塩麴～酒までに、つけておく。(1時間以上)
塩こうじ(液体)	3.00 g	②オーブンで焼く。
こいくちしょうゆ	0.50 g	
本みりん	1.00 g	
酒	1.00 g	

車ふのフライ



下の料理です。

【車ふのフライ】	1人分の量 g	作り方
焼きふ(車ふ) 1/2	1切れ	①しょうゆ～だし汁で調味液を作る。
こいくちしょうゆ	2.30 g	
しょうが(おろし)	0.40 g	②車ふを①にひたし、十分にもどったら
かつお節	0.20 g	水分を軽く絞る。
水 だし汁をと	20.00 g	③車ふを水溶き小麦粉にくぐらせ
		パン粉をつけて、油で揚げる。
小麦粉	4.00 g	
水	0.00 g	*車ふは、かわいたまま、①に
パン粉	9.00 g	つけこんでください。
揚げ油	6.00 g	

*揚げ油は、扱いにご注意してください。

*車ふについて



タイヤのように丸くなっています。
たて半分に切ったものが一人分です。

*精進料理の「もどき料理」とは

精進料理は、お坊さんの食べる料理で、魚介類や肉類を用いず、穀物・野菜などを主とする料理。

車ふは、肉の代わりに「もどき料理」としてよく使われます。

精進料理では肉や魚など動物性の食材は使えないことから、植物性の食材を使い、見た目や食感を動物性の食材に似せた料理が生まれました。

菊花蒸し



下の料理です

【菊花蒸し(1個)】	1人分	
ぶたひき肉	40.00 g	* ①豚挽き～こしょうまでよく混ぜ合
塩	0.27 g	わせる。
こいくちしょうゆ	1.80 g	②ホールコーンとでん粉を混ぜ合わ
かたくり粉	5.10 g	* せる(肉につける直前に)
たまご	3.00 g	
たまねぎ	7.30 g	③肉団子を作り②のコーンを押さえ
しょうが	1.50 g	つけるようにして周りにつける。
にんにく	0.22 g	カップに乗せる。
こしょう	0.02 g	
とうもろこし缶詰	26.00 g	④蒸しザルでしっかり蒸す。
かたくり粉	1.70 g	参考: 蒸し時間20分位
丸ホイルカップ(なくても可)	1.00 個	*

*数人分をまとめて作るとよいでしょう。

ポテトコロッケ



下の料理です。

【ポテトコロッケ】	1人分の量 g	作り方
油	0.40 g	*大豆は1時間ゆで、みじん切り
にんじん	4.20 g	①野菜はみじん切り、じゃが芋は
たまねぎ	20.00 g	1/4にしてから蒸しておく。
ぶた肉ひき	8.00 g	②蒸しあがったじゃが芋はマッシャ
じゃがいも	60.00 g	ーでつぶしておく。
乾燥マッシュポテト	1.40 g	③油で豚肉、野菜を炒め、味付
だいた	5.00 g	けする。
食塩	0.30 g	④ここへつぶしたじゃが芋を加える
白こしょう	0.02 g	⑤マッシュポテトも加えよく混ぜる
小麦粉	4.80 g	⑥衣をつけて揚げ、ソースをかけて
たまご	4.00 g	いただく。
水(適量)	0.00 g	
パンこ	8.50 g	
油	6.40 g	
中濃ソース	4.80 g	

*揚げ油は、扱いに注意してください。
マッシュポテトは省略してもよいです。
何人分かをまとめて作るとよいでしょう。

いかのかりんあげ



下の料理です。

【いかのかりんあげ】	1人分の量 g	作り方
いか 短冊 1 × 5 cm	53.00 g	①いかを酒~しょうがまでに、つけて
酒	1.70 g	おく。(1時間以上)
みりん	0.85 g	②小麦粉とでんぷんをまぜておく。
しょうゆ	3.00 g	③いかに粉をまぶし、油で揚げる。
しょうが(おろし汁のみ)	1.20 g	
小麦粉	2.50 g	
でんぷん	7.00 g	
油	3.50 g	

*揚げ油は、扱いに注意してください。
数人分をまとめて作るとよいでしょう。

魚の包みあげ



下の料理です。

【めかじきの包みあげ】	1人分の量 g	作り方
めかじき	1.00 本	①めかじきは下味をつけておく。
しょうゆ	1.80 g	②春巻きの皮に魚、チーズ、いんげんを
しょうが	0.15 g	のせて包み、口を水溶き小麦粉でとじる。
清酒	1.20 g	※しっかり閉じないと中身が出て
プロセスチーズ (拍子切り)	1.00 本	しまうので注意
さやいんげん	0.50 本	※魚が火が通るようにすること。
春巻きの皮 15 枚 × 15	1.00 枚	※いんげんは下茹でしておく。
小麦粉	0.50 g	
水	0.00 g	めかじきスティック
揚げ油	4.00 g	1 × 3 × 8 cm くらい

* 数人分をまとめて作るとよいでしょう。

* 揚げ油は、扱いに注意してください。

ちくわのいそべあげ



下の料理です。

【ちくわのいそべあげ】	1人分の量 g	作り方
やきちくわ	50.00 g	①ちくわは、一本を4つに切っておく。
		②小麦粉にトロサラッとするまで
小麦粉	8.00 g	水を加えのばす。あおのりもまぜる。(衣)
水	適量	
あおのり	0.26 g	③ちくわに衣をつけて油 180℃
揚げ油	5.00 g	くらいで、さっくりあげる。

* 揚げ油は、扱いに注意してください。

クリスマスチキン



下の料理です。

【クリスマスチキン】	1人分の量 g	作り方
「とりもも切り身 50 g	1.00 枚	①鶏肉に塩、コショウをふりかけておく。
		②かたくり粉、小麦粉をよく混ぜて
塩	0.20 g	おき、鶏肉にまぶし、油であげる。
「白こしょう	0.01 g	③たれを作っておく。
かたくり粉	5.00 g	④たれに②をからませて出来上がり。
小麦粉	5.00 g	
油	3.00 g	* とり肉は、骨付きをつかってもよい。
		火が通りにくいので、骨にそって
しょうが (おろしておく)	0.06 g	切り身を入れ、電子レンジで軽く
にんにく (おろしておく)	0.13 g	熱してから、揚げるとよい。
さとう	0.80 g	
しょうゆ	5.60 g	
みりん	5.00 g	
赤ワイン	1.60 g	たれの作り方：鍋に水とかたくり粉
水	11.00 g	以外を入れ、よく加熱する。最後に
「かたくり粉	0.56 g	水溶きかたくり粉で、とろみをつける。

* 揚げ油は、扱いに注意してください。

棒ぎょうざ



下の料理です。

【棒ぎょうざ】	1人分の量 g	作り方
ぶた肉肩ひき	20.00 g	①にら・はくさいは荒みじんに、しょうが
にら	5.00 g	・にんにくは、みじん切りにしておく。
はくさい	7.00 g	②はるさめはボイルして1cmくらいに
しょうが	0.20 g	切っておく。
にんにく	0.10 g	③肉～かたくり粉まで全て混ぜ、よく
はるさめ	1.00 g	こねる。
こいくちしょうゆ 9L	1.30 g	④ぎょうざの皮の真ん中に具をのせ
並塩 5K	0.20 g	三つ折りにする。
酒	0.50 g	⑤油を塗った天板に並べ、上からも
ごま油	0.15 g	油を塗って焼く。途中焦げすぎよう
「かたくり粉	1.50 g	なら、アルミをかぶせる。
焼きぎょうざ用の皮 15枚	1.00 枚	* ぎょうざの皮は学校給食用の特大
油	1.00 g	正方形のものです。

オーブンは、200℃くらいで10～15分くらい。

数人分をまとめて作るとよいでしょう。

ぎょうざの皮の形や大きさに合わせてアレンジしてみてください。

たらちり



【たらちり】	1人分の量 g	作り方
とりがら※	30.00 g	①とりがらで、だしをとっておく。(とりがらスープの素でも可)
水	90.00 g	
にんじん (いちょう)	7.00 g	②だし汁の中にごぼう、人参、大根を入れて煮る。
じゃがいも (厚いちょう)	30.00 g	
だいこん (厚いちょう)	20.00 g	③沸騰したらアクを取り、ごぼうが柔らかくなったらじゃが芋、白菜の茎を入れる。
たら 角切り	30.00 g	
ふり酒	1.00 g	④じゃが芋が8分程度煮えたら、たら、豆腐、油あげ、白菜の葉を加えて煮込む。
木綿とうふ (サイコロ)	16.00 g	
はくさい (短冊)	25.00 g	⑤たらに火が通ったら味噌、ねぎを加える。
油揚げ (短冊)	8.00 g	
えのきたけ	5.00 g	⑥味を整えて最後に小松菜を加える
酒	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
塩	0.65 g	
白こしょう	0.02 g	
ねぎ (ななめ小口)	10.00 g	
こまつな (3cmくらいのザク)	4.00 g	

数人分をまとめて作るとよいでしょう。