

米ふれあいスクール

9月6日(金)、3年生の選択科目「フードデザイン」の授業で「米ふれあいスクール」を実施しました

当日は「三色丼」「シャカシャカおにぎり」「米粉の団子汁」を、後日「きんとき豆蒸しパン」を調理しました

とてもおいしくできました

みなさんもぜひレシピを参考に作ってみてください



令和6年度 高校生 「米ふれあいスクール」 献立

献立名		材料名	1人分 (g)	4人分 (g)	作り方
主食	 三色丼	ごはん	140	560	① 卵を溶き、塩、砂糖を入れ混ぜる。
		卵	50 (1個)	200 (4個)	② フライパンを中火で熱し、サラダ油を入れ①を炒る。
		食塩	0.2	0.8	③ 青菜を3cm位の長さに切る。鍋に沸騰させたお湯で茹で、水で冷やしてから絞る。
		砂糖	4	16	④ ③にすりごま、しょうゆを和える。
		サラダ油	0.5 2 (小さじ1/2)		⑤ ごはんを器に盛り、鮭フレーク、②、④を盛り付ける。
		青菜	20	80	※青菜はその時期に出回っているものでOKです
		すりごま	0.4	1.6	
		しょうゆ	1	4	
鮭フレーク	30	120			
主食・補	 シャカシャカおにぎり	ごはん	40	160	① 紙コップにご飯を1/3位入れ (40g)、ラップをかける。
		青のり	0.2	0.8	② ラップをしっかりと押さえ、縦・横に適度にシャカシャカ振る。 ③ 蓋にしていたラップにご飯をのせ青のりをかける。
汁物・副菜	 米粉の団子汁	小松菜	10	40	① 小松菜、かぼちゃ、季節の野菜、長葱を1cm角に切る。
		かぼちゃ	30	120	
		季節の野菜	20	80	② ポウルに米粉、水、サラダ油を入れ混ぜてまとめる。 1人3個になるように丸め、平たく潰す。
		長葱	15	60	
		米粉	15	60	③ 鍋に水、季節の野菜、だしパックを入れ中火にかける。 豆腐を手でほぐしながら入れる。
		水	10	40	
		サラダ油	2 (小さじ1/2)	8 (小さじ2)	④ 野菜に火が通ったら、だしパックを取り出し、調味料A、かぼちゃ、②を入れて5分ほど煮る。
		水	200 (1カップ)	800 (4カップ)	
		だしパック		1パック	⑤ 小松菜、長葱を入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
		もめん豆腐	38	150	
		みそ	9 (大さじ1/2)	36 (大さじ2)	
		しょうゆ	4 (小さじ1/2)	16 (小さじ2)	
酒	1	4			
みりん	1	4			
【参考献立】					
おやつ・補食	 きんとき豆蒸しパン	米粉	25	100	① ポリ袋に米粉、ベーキングパウダー、牛乳、砂糖、油を入れ、揉むように混ぜる。 ② きんとき豆は軽くザクザクと3回くらい包丁で刻む。 ③ ①のポリ袋の底の片隅を1~2cm程はさみで切り、アルミカップに生地を絞り入れる。 ④ ③の上に②をのせる。 ⑤ 蒸気が上がった蒸し器で15分蒸す。 ※アルミカップは9号で厚手の物がおすすめです
		ベーキングパウダー	1	4	
		牛乳	20ml	80ml	
		砂糖	9 (大さじ1)	36 (大さじ4)	
		サラダ油	4	16	
		きんとき豆(煎豆)	10 (6粒)	40(24粒)	
		アルミカップ	1個	4個	

	(1人分)				
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
① 三色丼	412	16.4	12.2	56.8	1.4
② シャカシャカおにぎり	63	0.8	0.1	14.9	0
③ 米粉の団子汁	154	5.3	4.3	24.2	1.7
④ 金時豆蒸しパン	190	2.7	4.8	34.3	0.2