

国産食肉を用いた 学校給食料理集 VIII

- 食肉の給食調理
キホンのQ&A
- 全献立例付

公益財団法人 日本食肉消費総合センター



● 牛肉



● 豚肉



● 鶏肉



国産食肉を用いた学校給食料理集Ⅷの刊行に当たって

学校給食の食材選択の中心は、地場産物・国産食材であります。

日本の地域の人々が心をこめて飼育した牛肉・豚肉・鶏肉は、安全・安心な食材です。この国産食肉を、日本の将来を担う児童生徒たちの体づくりに大いに役立てましょう。そしてそれは、将来を担う子供たちが日本の国をよく知り、大切にし、また、地域の活性化にもつながることです。

献立作成の際には、栄養教諭・学校栄養職員の創意工夫により、子供たちが喜ぶ素晴らしい献立となるよう、ぜひ、この料理集をご活用ください。

公益社団法人 全国学校栄養士協議会
名誉会長 田 中 信

もくじ

食肉の給食調理 キホンの Q&A	②
食肉調理のポイント	
食肉の扱いの衛生管理	
牛肉	
ご飯物 (炒め煮)	キンパ風混ぜ寿司 ⑤
炒め物	牛のハニーマスタードソテー ⑥
煮物 炒め物	牛のチャイニーズふろふき大根 ⑦
豚肉	
ご飯物 (煮物)	豚玉トマトの中華カレー ⑧
焼き物	豚もも肉のクリームコロッセ風 ⑨
煮物	PP (ポークポテト) シチュー ⑩
鶏肉	
麺物 (煮物)	柳川風卵とじうどん ⑪
蒸し物	蒸し鶏のパーニャカウダソース ⑫
煮物	つくねの洋風白味噌煮込み ⑬
栄養量一覧	⑭

料理作成者：女子栄養大学短期大学部 調理学研究室 准教授 豊満美峰子
監修者：女子栄養大学短期大学部 給食管理研究室 教授 三好恵子
公益社団法人 全国学校栄養士協議会 副会長 駒場啓子
東日本栄養医薬専門学校 松本ふさ江

※ 料理は、小学校児童の8歳～9歳を基準に作成してあります。

食肉の給食調理

キホンのQ&A



主菜をはじめ日々の給食作りに欠かせない食肉。
部位による使い分けや調理のコツ、食中毒予防の衛生管理など、
知っているつもりで忘れがちな点はありませんか。
子どもたちが大好きな肉料理をよりおいしく安全に提供するために、
ときどき振り返ってみましょう。



食肉調理のポイント

Q1

豚や牛のもも、ヒレなど 赤身の多い肉に向く 調理法は？

A1

脂肪が少なく赤身の多いももやヒレは、火を通しすぎると身が締まりやすいため、短時間で加熱できる料理が向いています。油を多めに使うとコクが加わりま
す。薄切り肉は、炒め物やソテー、ピカタ、変わり衣揚げなどに。ソテーはきのこや野菜を使ったソースやあんをかけると、より食べやすくなります。肉丼などに
する場合は、野菜を先に煮てから肉を加え、さっと煮上げるようにしましょう。

角切りや棒状切りの肉は、油で揚げて酢豚のように調味液をからめた料理が合います。カレーのような煮込み料理に使う場合は、小さめのカットが合います。



Q2

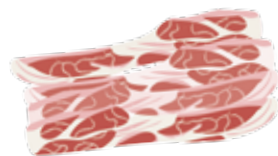
牛や豚のロース、肩ロース など脂肪の多い薄切り肉に 向く料理は？

A2

ロースや肩ロースは加熱してもやわらかく、幅広い調理に使える万能選手です。肉の脂肪は、料理に風味やうま味をプラスする役割があります。

肉豆腐、肉じゃが、野菜との重ね蒸しのように野菜や大豆製品とともに加熱すると、副材料にも脂肪がしみてこっくりとした味になります。牛(豚)丼、トマト煮、ストロガノフ、炒め物やスープ、炊き込みごはんの具などにも合います。

肉を炒める場合、脂肪の量を考えて油の量は控えめにしましょう。



Q3

牛肉や豚肉を煮込みにする場合、 合う部位や加熱時間の目安は？

A3

牛肉や豚肉をシチューやポトフなどのように煮込み料理に使う場合、脂肪や結合組織(コラーゲンなど)の多い肩、ばらなどの部位が向いています。給食では肩を使うことが多いです(ももを使うこともあります)。角切りにした肩肉などを炒めてから60~90分弱火でゆっくり煮込むと、コラーゲンがゼラチン化し、筋線維がほぐれてやわらかくなり、うま味が汁に溶け出します。薄切り肉とは違う深みのある味わいが生まれます。

加熱時間が長いので、水分蒸発量を考えて加えるスープの量を調整し、副材料を加えるタイミングもはかりましょう。



Q4 鶏むね肉やささみを パサつかないように 調理するには？

A4

鶏のむね肉やささみは脂肪が少なく、加熱しすぎると身がパサつきます。火が通りやすいようにそぎ切りなどにし、衣をつけたソテーや揚げ物にしてとろみのあるソースをかけるとよいでしょう。味が淡泊なので、衣やソースにチーズやみそ、ごま、青のり、ねぎ、ナッツなどを加えるのもおすすめです。

煮たり炒めたりする場合は、小麦粉やでん粉をまぶして加熱すると口当たりがよくなります。蒸し鶏は強火で蒸し上げ、蒸し汁につけたまま冷ますとしっかりと仕上がります。



Q5 鶏のから揚げを おいしく作るポイントは？

A5

から揚げは、下味や衣のつけ方、揚げ方などが仕上がりの味と食感に影響します。下味の調味塩分は肉の0.8%程度、つける時間は30分程度が適当です。つけ汁のきり方が悪いと衣が厚くなってかたくなりやすく、また、衣をつけてから時間をおくと衣がはがれやすくなるので注意しましょう。

衣は、でん粉をまぶすとカリッと、小麦粉をまぶすとしっとりとした食感になり、混ぜて使えば両方の特徴が生きます。揚げ油への投入量は油の5～7%重量、揚げる時間は170～180℃で4～5分を目安にします。

肉の部位は、もも肉が最もジューシーです。



Q6 ハンバーグを作るときの コツは？

A6

ハンバーグは牛肉のみで作ると深いコクのある味に、豚肉のみで作るとやさしい味になり、合いびき肉なら両者の配合割合によって味わいも異なります。豚肉が多い場合、香辛料や香味野菜を多めに加えると味が引き締まります。

たまねぎは生で加えるとすっきりした味になり、炒めて加えると甘味やうま味が加わります。たまねぎの量は肉の20～50%程度が適量とされ、多く入れるほどたねはやわらかくなります。たまねぎのほかきのこと、ピーマン、キャベツなどを加えても合い、野菜が苦手な子どもにもおすすめです。きのこやキャベツなどの水分の多い野菜類は、加熱処理してから加えます。

肉だねは粘りが出るまで練りますが、調味料を加えてから混ぜすぎると、加熱時に収縮して肉汁が出やすくなるので、気をつけましょう。



Q7 チンジャオロースーを おいしく作るコツは？

A7

肉(牛肉や豚肉)は、繊維に沿った細切りにする(そのように注文する)と、加熱したときに縮んだりちぎれたりしにくく、形も食感もよく仕上がります。肉を油通しする場合は、油が高温だと肉がくっつきやすいので、中温の油でさっと揚げます。ピーマンなどの野菜はさっと炒めるなどして、調理の最後に加えて色や歯ざわりを生かします。

スチームコンベクションオーブンを使うと、手軽にできて油の使用量も抑えられます。下味と油をからめた肉をホテルパンに広げて蒸し焼きにし、野菜と調味料を加えてさらに軽く加熱すればでき上がりです。



食肉の扱いの衛生管理

Q8 仕入れ段階で 注意すべきことは？

A8

まず、食肉業者の衛生状態は大事なチェックポイントです。衛生管理の意識は衣服にも表れやすいので、作業着の汚れなども注意します。できればときどき業者を訪問して食肉の管理状況を見ておくこともおすすめします。また、配送中の保冷状態も確認し、予定以上に時間がかかった場合にも対応できる体制がとられているかどうかを確認しましょう。

注文した肉は異味異臭、異物混入の有無、表面温度などを確認し、異常のあるもの、表面温度が安全基準（冷蔵肉は10℃以下、冷凍肉は-15℃以下）より高いものは返品します。問題のない肉はすぐ冷蔵庫や冷凍庫の専用の位置に保存し、庫内温度の確認をして記録します。

Q10 加熱調理中に 注意すべきことは？

A10

生肉を加熱調理器具に入れる人と、加熱調理をする人は分けるのが理想的です。同じ人が行う場合は、生肉に触れた手袋などはすぐに替え、手指の洗浄・消毒をしっかりとします。生肉の容器を置いた調理台はアルコールで消毒します。ヒヤリハットの例で、生肉を並べたオーブンの天板をミトンをした手でうっかり持ち、同じミトンをはめて加熱後の天板を取り出してしまった、というケースもあります。

食肉は中心温度75℃で1分以上の加熱が鉄則。厚みのある肉は中心が75℃以上と確認できたら、そこから1分以上加熱します（3か所）。炒め物の場合、肉やハムが数枚重なったままになりやすいので、よくほぐして炒めます。ハムなどの食肉加工品も加熱不足によるノロウイルス中毒発生例があるので、よく加熱しましょう。



Q9 調理施設で 注意すべきことは？

A9

調理場は、汚染作業区域と非汚染作業区域での仕事（担当者）を分けることが大事です。生肉は下処理場で開封、カットや下味つけを行い、下処理した肉はふたつき容器に入れ、非汚染区域の調理場にパススルー冷蔵庫などで移動させます。調理員がやむを得ず手に持って移動する場合は、移動時の手洗い、エプロン・履き物などの交換、ドアの開閉の際に汚れた手でドアノブに触れない、などの点に注意しましょう。

非汚染作業区域で使用した生肉に触れた容器の洗浄は、専用のシンクで行います。スポンジやたわしなども専用のものを用い、その保管場所も区別する配慮を忘れずに。生肉に触れたビニール袋や手袋を入れる廃棄物容器はふたつきを使い、加熱後の料理と交差しない動線で処理することも大原則です。廃棄物容器がゆでたじゃがいもを入れた容器のそばを通り、二次汚染を引き起こして食中毒がおきたという例もあります。



ここが大事！

- *日々の健康管理、身支度の徹底、手洗いの励行など、「それがなぜ必要なのか」を、衛生管理責任者は調理従事者にしっかり伝えましょう。
- *常に覚えておきたいのは、「人の手が汚染源になる」ことです。だれでも無意識にあちこちを触ってしまいやすいからこそ、手洗いや手袋交換が重要です。
- *汚染経路は記録をたどればわかります。一人ひとりが「自分が汚染源にならない」ことを常に肝に銘じて作業しましょう。



キンパ風混ぜ寿司

料理の特徴

- キンパとは韓国のお釜巻きのこと。
- 肉や野菜が入って海苔とごま油が香る、おいしい混ぜごはんのアレンジしました。

ご飯物

(炒め煮)



材料名 (1人分)

寿司飯	
精白米	50g
水	63g
清酒	2g
合わせ酢	
食酢	5g
食塩	0.5g
砂糖	1.2g
具	
国産牛肉(ばら薄切り)	15g
にんじん	6g
小松菜	8g
たくあん	3g
ごま油	0.8g
中華スープ(鶏ガラスープ)	3g
しょうゆ	0.6g
食塩	0.2g
砂糖	0.9g
いり卵	10g
白いりごま	0.5g
きざみのり	0.7g

作り方

- ① 寿司飯は、浸水後清酒を加えて炊き、合わせ酢を加えて混ぜる。
- ② 国産牛肉(ばら薄切り)は1cm弱の幅で食べやすい大きさに切る。
- ③ にんじんとたくあんは3cm長さ3mm幅のせん切り、小松菜は3cm長さに切る。
- ④ 国産牛肉と野菜をごま油で炒め、中華スープと調味料、たくあんを加えて煮汁が少し残る程度に煮る。
- ⑤ ④と寿司飯を合わせ、いり卵と白いりごまを加えさっくりと混ぜ、きざみのりをたっぷりつけて盛り付ける。

大量調理のポイント

- ★小松菜はさっと湯がいて冷却し、水をよく絞ってから最後に具材と混ぜると、小松菜の緑色がきれいに使えます。
- ★大量調理では、使用するたくあんの塩分に注意しましょう。
- ★素材のバリエーションの中で、もやしやきゅうりを使用する場合、時間がたつと水分が出やすいので注意して使いましょう。

素材のバリエーション

- ・赤身の肉だと少しさっぱりします。豚肉でもOKです。
- ・中に入れる具も、にらやほうれんそう、もやし、きゅうりなども合います。

献立例

キンパ風混ぜ寿司・牛乳・にらともやしの煮びたし・わかめと根菜のスープ



材料名 (1人分) キンパ風混ぜ寿司以外

○牛乳	206g	○わかめと根菜のスープ	
○にらともやしの煮びたし		わかめ	7.5g
もやし	30g	だいこん	13g
はるさめ	5g	にんじん	5g
にら	5g	ベーコン	2.5g
油揚げ	10g	鶏ガラスープ	150g
だし	15g	食塩	0.5g
食塩	0.1g	しょうゆ	1.5g
しょうゆ	0.5g	こしょう	適量
		ごま油	0.3g

献立のポイント

- ごはんの具だけではたんぱく質が足りないので、副菜でカバー。
- 温かい煮物やスープなどを組み合わせましょう。

牛のハニーマスタードソテー



牛肉



料理の特徴

- ほんのり甘く優しい炒め物です。
- さつまいもは皮ごと使うと色彩のアクセントになります。

炒め物

材料名（1人分）

国産牛肉（もも薄切り）	50g
たまねぎ	25g
さつまいも	20g
パプリカ（赤）	13g
アスパラガス	8g
サラダ油	4.6g
はちみつ	3g
マスタード	5g
清酒	2.5g
食塩	0.8g
こしょう	適量

作り方

- ① 国産牛肉（もも薄切り）は3～4cm幅に切る。
- ② たまねぎは1cm幅のせん切り、さつまいもは3mm厚さ1cm幅4cm長さの短冊切りにする。
- ③ パプリカとアスパラガスも、さつまいもと同じくらいの大きさに切る。
- ④ サラダ油で野菜を炒め、たまねぎがしんなりしてきたら国産牛肉を加えてさらに炒める。
- ⑤ はちみつと調味料を入れて混ぜ合わせる。

大量調理のポイント

- ★ どのような食材も合わせやすい炒め物なので、季節の野菜を使うと価格を抑えることができます。
- ★ さつまいもは切った後水にさらしてでんぷんを取り、よく水気をきってから炒めましょう。
- ★ いも類など固い食材や色をきれいにしたい食材は、油で揚げてから合わせるときれいに仕上げられます。その場合は炒め油を少なくしましょう。

素材のバリエーション

- ・ 牛のヒレ肉や、豚もも肉、豚かたロース、鶏もも肉でも。
- ・ 野菜も、炒めておいしいものなら何でも。

献立例

ごはん・牛乳・牛のハニーマスタードソテー・
にんじんと豆のサラダ・りんご



材料名（1人分） 牛のハニーマスタードソテー以外

○ごはん		食塩	0.5g
精白米	70g	食酢	1.3g
強化米	0.2g	○りんご（可食部）	50g
○牛乳	206g		
○にんじんと豆のサラダ			
うずら豆（水煮）	13g		
きゅうり	13g		
たまねぎ	10g		
にんじん	20g		
サラダ油	2.5g		

献立のポイント

- 意外とすっきりした味わいなので、豆やコーンなどの入った副菜と合わせて。根菜を使った料理でもよいでしょう。

*牛のハニーマスタードソテー・献立例の栄養量は、⑭ページに記載してあります。



料理の特徴

- 和風料理のふるふき大根に、オイスターソース入りの肉みそで中華風味にアレンジ。
- 肉みそはシャリシャリした食感が楽しめます。

煮物
炒め物



材料名（1人分）

国産牛肉（ひき肉）	19g
根深ねぎ	6g
にんにく	0.4g
しょうが	0.4g
れんこん	6g
ごま油	1g
オイスターソース	2.3g
清酒	1.9g
トウバンジャン	0.6g
かたくり粉（でん粉）	0.6g
だいこん	75g
（だし	36g
食塩（だしの0.5%）	0.18g
さやいんげん	1.3g

作り方

- ① だいこんは3cm厚さの半月かちょう切りにし、食塩を入れただしで20分ほど、やわらかく煮る。
- ② にんにく、しょうが、れんこんはみじん切りにする。
- ③ ごま油で野菜を炒め、しんなりしたら国産牛肉（ひき肉）を加えてさらに混ぜる。
- ④ 国産牛肉（ひき肉）の色が変わったら調味料を加えてさっと煮、かたくり粉で濃度をつける。
- ⑤ だいこんの上に④をのせ、ゆでて切ったさやいんげんを飾る。

大量調理のポイント

- ★だいこんは学級で配分しやすいように、切り方を工夫するとよいでしょう。
- ★牛肉にとろみをつける前に、必ず肉の中心温度を確認しましょう。

素材のバリエーション

- ・ひき肉は豚、鶏どれでもOK。たまねぎとウスターソースで作ると洋風に変身。
- ・れんこんの代わりにじゃがいもを使うと、食感が変わります。

献立例

ごはん・牛乳・牛のチャイニーズふるふき大根・カレー塩フライドポテト・トマトとりんごのスイートサラダ



材料名（1人分） 牛のチャイニーズふるふき大根以外

○ごはん		○トマトとりんごのスイートサラダ	
精白米	70g	トマト	45g
強化米	0.2g	りんご	25g
○牛乳	206g	砂糖	2.5g
○カレー塩フライドポテト		食酢	3.8g
じゃがいも	40g	食塩	0.4g
揚げ油（吸油分）	8g		
食塩	0.2g		
カレー粉	0.1g		

献立のポイント

- エネルギーが少ないので、野菜や芋を油で処理した副菜を合わせて。具沢山のスープなどでも。

豚玉トマトの中華カレー



豚肉



料理の特徴

- ルーを使わないで、かたくり粉で濃度をつけたサラッとしたカレー。
- トマトときくらげのアクセントを、卵がまとめています。

ご飯物
(煮物)

材料名 (1人分)

精白米	70g
強化米	0.2g
国産豚肉(ばら薄切り)	30g
トマト	30g
根深ねぎ	10g
きくらげ(もどして)	5g
たけのこ(水煮)	8g
サラダ油	2g
中華スープ	60g
食塩	0.5g
しょうゆ	1.4g
砂糖	1.8g
カレー粉	1g
しょうが汁	0.6g
かたくり粉(でん粉)	1.8g
鶏卵	20g

作り方

- ① 国産豚肉(ばら薄切り)は3cm幅に切る。
- ② トマトは粗切り、根深ねぎは斜め切り、たけのこは薄切りにする。
- ③ きくらげはもどして水気をきり、大きければ食べやすく切る。
- ④ サラダ油で根深ねぎと国産豚肉を炒め、さらにきくらげ、たけのこも加える。
- ⑤ 全体にしんなりしてきたら、トマトを加えてさっと混ぜ水分をとばす。
- ⑥ 中華スープと調味料、カレー粉、しょうが汁を入れ、具材に火が通るまで10分ほど煮る。
- ⑦ かたくり粉で濃度をつけ、溶き卵を加え混ぜる。
- ⑧ 卵に火が通ったら、ごはんにかけて供する。

大量調理のポイント

- ★じゃがいもを使うと濃度をつける助けになるので、まとまりやすくなります。
- ★トマトの水分によって調味料を調整しましょう。
- ★最後に溶き卵を加えるので、中心温度の確認はしっかり行いましょう。

素材のバリエーション

- ・もも肉を使うともっとあっさりします。牛肉を使ってもおいしい。
- ・きくらげの代わりに、きのこを入れてもよいでしょう。

献立例

豚玉トマトの中華カレー・牛乳・いろいろピクルスサラダ・りんご



材料名 (1人分) 豚玉トマトの中華カレー以外

○牛乳	206g	砂糖	2.5g
○いろいろピクルス		食塩	0.3g
	サラダ	○りんご(可食部)	35g
きゅうり	13g		
ハム	8g		
にんじん	8g		
パプリカ(黄)	10g		
だいこん	13g		
水	50g		
食酢	3.8g		

献立のポイント

- ごはん料理としてはボリュームのあるカレーには、さっぱりした副菜を。
- カレーに水分が多いので、汁はなくてもよいでしょう。

* 豚玉トマトの中華カレー・献立例の栄養量は、⑭ページに記載してあります。



豚もも肉のクリームコロッケ風

料理の特徴

- クリームコロッケの中身を、グラタン風に焼きました。
- 作業工程がコロッケほど大変ではないので、ホワイトソースの教材としても。

焼き物



材料名 (1人分)

国産豚肉(もも薄切り)	34g
たまねぎ	17g
マッシュルーム(水煮)	9g
サラダ油	1.7g
小麦粉(薄力粉)	7.1g
バター(油)	4.3g
牛乳	71g
ブイヨン	8.6g
食塩	0.4g
こしょう	適量
パン粉	4g
粉チーズ	3g
乾燥パセリ	0.1g
アスパラガス(ゆで)	26g
食塩	0.1g
こしょう	適量

作り方

- ① 国産豚肉(もも薄切り)は、1.2～1.5cm幅に切る。
- ② たまねぎをみじん切りにし、サラダ油でしんなりするまで炒める。
- ③ バター(油)、小麦粉を加えて炒め、粉っぽさがなくなったら国産豚肉、マッシュルーム、牛乳、ブイヨン、食塩、こしょうを加える。
- ④ 25～30分煮て、水分が蒸発し強く粘るようになったら火を止める。
- ⑤ 天板に広げ、パン粉と粉チーズ、乾燥パセリをふる。型に入れて作ってもよい。
- ⑥ 220～230℃で焦げ色が付くまで焼きつける。
- ⑦ ゆでたアスパラガスに食塩、こしょうをふり、付け合わせにする。

大量調理のポイント

- ★ホワイトソースを別に作る場合のポイント
- ・小麦粉を炒めるときのバター(油)の温度は低温(120℃以下)にしましょう。
- ・小麦粉はだまにならないように、ふるって入れましょう。
- ・焦がさないようにゆっくりと温度を上げ、弱火から中火で炒めます。
- ペースト状(約130℃)になったら、温めた牛乳を1/8量入れ攪拌します。
- 小麦粉が糊化してきたら残りの牛乳を3～4回に分けて入れ、攪拌しながら煮込みます。
- ※大量調理では、ホワイトソースと炒めたたまねぎをそれぞれ作って合わせるのもよいでしょう。その場合バターを小麦粉と同量程度に増量すると作りやすいです。

素材のバリエーション

- ・豆乳で作ってもおいしい。
- ・鶏肉を入れると、さらに優しい味になります。
- ・マッシュルームの代わりに、しめじやえのきでも。

献立例

ごはん・牛乳・豚もも肉のクリームコロッケ風・ミニトマトときのこのスープ



材料名 (1人分) 豚もも肉のクリームコロッケ風以外

○ごはん		サラダ油	0.5g
精白米	70g	ブイヨン	150g
強化米	0.2g	食塩	0.8g
○牛乳	206g	しょうゆ	0.9g
○ミニトマト		こしょう	適量
きのこのスープ			
ミニトマト	15g		
えのきたけ	8g		
しめじ	8g		
たまねぎ	8g		

献立のポイント

- こってりした主菜には、油を使わない副菜や汁を合わせて。ここでは酸味のある汁にしましたが、サラダや浅漬けなどでも。

⑨ *豚もも肉のクリームコロッケ風・献立例の栄養量は、⑭ページに記載してあります。

PP(ポークポテト)シチュー



豚肉



料理の特徴

● ジャがいもをベースにしたまろやかなシチュー。
● ピュレにするのが大変なら、ジャがいもを煮崩してつぶしても。マッシュポテトの素を使うと手軽にできます。

煮物

材料名(1人分)

国産豚肉(かたロース)	40g
根深ねぎ	20g
じゃがいも	40g
ブイヨン	80g
食塩	0.8g
こしょう	適量
にんじん	24g
かぶ	20g
さやいんげん	10g
牛乳	20g

作り方

- ① 国産豚肉(かたロース)は、一口大に切る。
- ② 根深ねぎは輪切り、じゃがいもは2cm程度の角切りにする。
- ③ ②をブイヨンと火にかけ、20分ほどやわらかくなるまで煮てミキサーでピュレ状にする。
- ④ にんじん、かぶは食べやすい大きさに切ってゆでる(蒸してもよい)。
- ⑤ さやいんげんは、ゆでて食べやすい大きさに切る。
- ⑥ ③のピュレに食塩、こしょう、国産豚肉を入れ、15分ほど煮る。
- ⑦ さらに野菜と牛乳を加えてさっと煮る。

大量調理のポイント

- ★大量調理で、じゃがいもなど煮込んだ食材をミキサーに移してピュレ状にするのが困難な場合は、シチューベースなどを利用するとよいでしょう。
- ★ピュレに豚肉を加えて加熱するときは、焦げないように火力には十分注意しましょう。最後に中心温度をしっかり確認しましょう。
- ★さやいんげんの代わりに、かぶの葉を利用するのもよいでしょう。

素材のバリエーション

- ・豚肉は薄切りを使うと火の通りが早く、ボリュームが出ます。
- ・野菜は、れんこんやだいこん、さやえんどうなどでも。

献立例

ごはん・牛乳・PP(ポークポテト)シチュー・
たたきキュウリのネギ塩サラダ



材料名(1人分) PP(ポークポテト)シチュー以外

○ごはん		食塩	0.4g
精白米	70g	砂糖	0.5g
強化米	0.2g	食酢	0.8g
○牛乳	206g	ごま油	0.5g
○たたきキュウリの ネギ塩サラダ			
きゅうり	38g		
トマト	13g		
根深ねぎ	5g		
おろしにんにく	0.3g		

献立のポイント

- とろんと濃度の強い主菜なので、副菜はさっぱりと。和え物やサラダが合います。

* PP(ポークポテト)シチュー・献立例の栄養量は、⑭ページに記載してあります。



料理の特徴

- 鶏肉も根菜とよく合います。ごはんにのせてどんぶりにしてもおいしい。
- 「柳川」といい、江戸名物でした。どじょうとごぼうが入って卵でとじた鍋を

麺物

(煮物)



材料名(1人分)

うどん(ゆで)	120g
だし	67g
みりん	17g
しょうゆ	8.3g
国産鶏肉(もも)	25g
ごぼう	17g
さやえんどう	4.2g
サラダ油	3.3g
だし	20g
砂糖	2g
食塩	0.2g
しょうゆ	1g
鶏卵	20g
七味唐辛子	適量

作り方

- ① ごぼうは洗って、ささがき又はささ打ちにし、水にはなす。
- ② さやえんどうは、すじをとってゆで、斜め薄切りにする。
- ③ 国産鶏肉(もも)は、そぎ切りにしたものをさらに細く切る(火の通る大きさらよい)。
- ④ 水気をきったごぼうをサラダ油で炒め、しんなりしたら国産鶏肉と調味料を加えて5分ほど煮る。
- ⑤ さやえんどうを加えてさらに2分ほど煮、溶き卵でとじる。
- ⑥ 調味料を合わせてめんつゆを作る。
- ⑦ うどんをゆでて器に盛り、汁をはる。
- ⑧ 卵とじをうどんにのせ、七味唐辛子をふる。

大量調理のポイント

- ★ さやえんどうを三つ葉や青菜に変えることで、手間を省くことができます。
- ★ 溶き卵でとじるので、中心温度の確認をしっかり行いましょう。

素材のバリエーション

- ・根菜は、ごぼうと一緒ににんじんやれんこんなどを併用しても。
- ・豚や牛のもも肉、ロース肉薄切りで作ってもよい。

献立例

柳川風卵とじうどん・牛乳・青菜とツナの辛し和え・バナナ

材料名(1人分) 柳川風卵とじうどん以外

○牛乳	206g
○青菜とツナの辛し和え	
小松菜	50g
にんじん	15g
ツナ	10g
しょうゆ	3g
からし	0.5g
○バナナ(可食部)	50g

献立のポイント

- 汁のある麺には、水分のない和え物や炒め物を合わせましょう。
- 麺は塩分が高くなるので、他のおかずの塩分を下げ、また果物などでボリュームを補います。



蒸し鶏のバーニャカウダソース



鶏肉



料理の特徴

● ● ●
 郷土料理で「熱いソース」という意味。
 現地ではたっぷりのんにんにくにアン
 チヨビとオリブオイルで作ります。
 給食ではにんにくの味をおさえ、たまねぎと牛
 乳でマイルドにしました。

蒸し物

材料名（1人分）

国産鶏肉（むね）	50g
清酒	1.5g
食塩	0.3g
ブロッコリー	18g
にんじん	10g
じゃがいも	9g
たまねぎ	10g
にんにく	0.5g
パイオン	15g
牛乳	5g
食塩	0.2g
こしょう	適量
オリーブオイル	0.5g

作り方

- ① 国産鶏肉（むね）は6～7mm厚さにスライスし、食塩と清酒をふって蒸す。
- ② 野菜類は食べやすい大きさに切り、やわらかく蒸しておく。
- ③ たまねぎは皮をむいて薄切り、にんにくも皮をとり4つ割りにする。
- ④ たまねぎとにんにくをパイオンに入れ、20分ほど煮てやわらかくし、ミキサーでソース状にする。
- ⑤ 牛乳、食塩、こしょう、オリーブオイルを加えさっと煮る。
- ⑥ 野菜と国産鶏肉にソースをかけて提供する。

大量調理のポイント

- ★バーニャカウダソースの仕上げは牛乳が焦げやすいので、火加減に十分注意して加熱しましょう。
- ★生の鶏肉の取り扱いに十分注意し、加熱後の食材への二次汚染がないようにしましょう。また、中心温度の確認をしっかりと行いましょう。
- ※野菜と鶏肉は一緒に蒸してもよいです。その場合は同じ時間で火が通るよう切り方を工夫しましょう。

素材のバリエーション

- ・鶏もも肉でもよい。
- ・豚ヒレ肉やもも肉でもおいしい。
- ・野菜は蒸しておいしいものなら何でもよい。

献立例

バターロール・牛乳・蒸し鶏のバーニャカウダソース・
 ごぼうの具沢山カレースープ・焼き芋（さつまいも）



材料名（1人分） 蒸し鶏のバーニャカウダソース以外

○バターロール	60g	サラダ油	1.5g
○牛乳	206g	チキンパイオン	150g
○ごぼうの具沢山		食塩	0.8g
カレースープ		こしょう	適量
ごぼう	15g	○焼き芋	
もやし	13g	（さつまいも）	50g
たまねぎ	13g		
わかめ（もどし）	5g		
ベーコン	8g		
鶏卵	10g		

献立のポイント

- 野菜の多いさっぱり系主菜なので、コクのあるスープや煮物と組み合わせて。
- 卵入り野菜炒めなど、焼き物、揚げ物でも。

* 蒸し鶏のバーニャカウダソース・献立例の栄養量は、⑭ページに記載してあります。



料理の特徴

- 鶏のミートボールを白みそで煮込んだコクのあ
る料理。パンにもごはんにも合う味です。
- ごはんの上にかけて提供してもよい
でしょう。

煮物



材料名（1人分）

国産鶏肉（ひき肉）	50g
（つくね3個）	
しょうが汁	0.8g
食塩	0.3g
パン粉	5g
根深ねぎ	16g
パプリカ（赤）	15g
ピーマン	13g
なす	25g
ズッキーニ	20g
トマト	13g
サラダ油	4g
ブイヨン	75g
パプリカ粉	0.1g
西京みそ（米みそ・甘みそ）	26g
清酒	3.8g

作り方

- ① 国産鶏肉（ひき肉）は、しょうが汁と食塩を入れて練り、パン粉を加え、一口大の丸い形に整える。
 - ② 野菜類は食べやすい大きさに切る。トマトは粗いみじん切りにする。
 - ③ サラダ油でトマト以外の野菜類を炒め、トマトとブイヨンを加える。
 - ④ ①のつくねと清酒も入れ、15～20分火が通るまで煮る。
 - ⑤ パプリカ粉と西京みそを溶き入れる。
- * ズッキーニの代わりに、きゅうりやかぼちゃでも可。

大量調理のポイント

- ★つくねの大きさはばらつきがないようにし、均一に火が通るようにしましょう。
- ★大量調理でつくねの手作りが困難な場合は、一口大に切ったもも肉に変えてもよいでしょう。その場合一度オープン等で焼いてから煮込むと、おいしく仕上げられます。

素材のバリエーション

- 豚ひき肉でもよい。牛ひき肉だと大人の味になる。
- 野菜は、その時期に使えるものならなんでもよい。根菜などもおいしい。
- 辛みそで作る場合は、砂糖を2%ほど加えて。

献立例

ごはん・牛乳・つくねの洋風白味噌煮込み・
切干し大根の炒めサラダ



材料名（1人分）つくねの洋風白味噌煮込み以外

○ごはん		ごま油	3g
精白米	70g	砂糖	1.3g
強化米	0.2g	しょうゆ	1.1g
○牛乳	206g	食塩	0.1g
○切干し大根の炒めサラダ		じゃこ	1.3g
切干し大根（乾）	5g		
キャベツ	13g		
にんじん	8g		
小松菜	15g		

献立のポイント

- 煮込み料理には、さっぱりして水分のない副菜を。和え物や浅漬けがよいでしょう。すっきりした野菜炒めでも。

栄養量一覧

牛肉

ページ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
									A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
	キンパ風混ぜ寿司												
⑤	302	7.4	9.8	1.0	35	22	1.3	1.4	101	0.09	0.12	7	1.1
	献立例												
	521	19.0	21.6	2.1	304	66	2.6	2.7	230	0.24	0.60	15	2.5
	牛のハニーマスタードソテー												
⑥	278	9.4	20.0	1.2	23	24	1.5	2.2	15	0.10	0.12	31	1.1
	献立例												
	746	21.3	31.1	3.3	267	68	2.4	4.1	235	0.28	0.46	38	1.8
	牛のチャイニーズふるふき大根												
⑦	88	4.1	5.1	1.3	25	16	0.7	1.1	4	0.05	0.05	12	0.6
	献立例												
	616	16.1	21.7	3.0	260	66	1.6	3.1	103	0.25	0.40	36	1.4

豚肉

ページ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
									A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
	豚玉トマトの中華カレー												
⑧	450	12.4	15.5	1.7	31	35	1.6	1.9	48	0.34	0.18	6	0.9
	献立例												
	646	20.8	24.8	3.0	268	64	1.8	3.0	184	0.50	0.53	33	1.4
	豚もも肉のクリームコロッケ風												
⑨	229	13.2	12.7	1.4	132	26	0.7	1.5	69	0.40	0.27	8	1.0
	献立例												
	643	26.9	21.8	2.7	374	77	1.6	3.6	159	0.61	0.70	15	2.8
	PP(ポークポテト)シチュー												
⑩	172	10.0	8.6	2.1	52	31	0.7	1.5	182	0.35	0.21	24	1.3
	献立例												
	578	21.6	17.6	3.1	294	76	1.5	3.4	277	0.51	0.55	34	1.9

鶏肉

ページ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
									A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
	柳川風卵とじうどん												
⑪	306	11.2	9.4	2.0	33	35	1.1	1.0	42	0.09	0.17	4	2.1
	献立例												
	513	21.5	17.8	3.9	354	84	2.8	2.2	356	0.26	0.58	34	2.9
	蒸し鶏のパーニャカウダソース												
⑫	104	12.1	3.8	1.3	20	24	0.4	0.5	92	0.09	0.11	28	0.6
	献立例												
	598	30.5	22.6	5.7	316	92	1.8	2.5	188	0.38	0.63	46	3.3
	つくねの洋風白味噌煮込み												
⑬	237	14.1	11.3	3.5	48	42	1.8	1.2	51	0.13	0.21	45	2.3
	献立例												
	685	26.7	22.9	5.6	343	94	3.1	3.2	223	0.31	0.57	60	2.9



公益財団法人 日本食肉消費総合センター

〒107-0052 東京都港区赤坂6-13-16アジミックビル5F
<http://www.jmi.or.jp>

ご相談・お問い合わせ

e-mail : consumer@jmi.or.jp
FAX : 03-3584-6865
資料請求 : info@jmi.or.jp



平成30年度 大口需要者食肉安定供給支援事業
後援 **alic** 独立行政法人 農畜産業振興機構
制作 株式会社ダイナミックサード
料理作成 女子栄養大学短期大学部