

国産食肉を用いた 学校給食料理集 VII

- 大量調理 ここを押さえて
- 調理従事者の衛生管理
- 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Ⅶの刊行に当たって

学校給食の食材の中心は、地場産物・国産食材が中心となります。それは、自分の国を知り、国を大切にすることです。

この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。栄養教諭・学校栄養職員がその食材を引き立てる献立づくりは、日本の将来を担う子供たちの体づくりに、大いに役立つことでしょう。

どうぞ、献立作成の際に、主食・主菜・副菜と皆さんのアイディアいっぱいの献立となるように、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

大量調理、ここを押さえて	②
煮る ゆでる 焼く 炒める 揚げる	
調理従事者の衛生管理	④
衛生管理責任者の方へ	
牛肉	
ご飯物 プルコギ丼	⑤
焼き物 ハンバーガー風ロースト	⑥
煮物 こっくり芋煮	⑦
豚肉	
ご飯物 混ぜいなりごはん	⑧
炒め物 れんこんチャンプルー	⑨
和え物 春雨サラダ	⑩
鶏肉	
麺物 親子の洋風卵とじうどん	⑪
揚げ物 ポテトとコーンのチキン南蛮	⑫
揚げ物 かぼちゃつくね甘辛だれ	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
公益社団法人 群馬県栄養士会 副会長 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。

大量調理、ここを押さえて

大量調理は、食材の量や調理加熱機器の種類、熱源などが少量の調理とは異なるため、加熱中の温度の上がり具合や水分蒸発量、食材の火の通り具合なども異なります。おもな加熱調理における大量調理の注意点を押さえておきましょう。



標準化で大切なこと

調理の標準化の基準は、施設ごとに検討して作るものです。目指す料理の品質や量、施設の調理機器の種類や能力などをふまえて、1回に調理する食材・水・調味の分量、火力や加熱時間などを算出し、基準を作ります。

調味は、何(材料、煮汁等)に対する何の割合かを明確にし、調味のタイミングも標準化します。

何度もデータをきちんととって、適切な基準を作りましょう。

調理を標準化することで、調理従事者との連携が円滑に行われ、食に関する指導を行う時間を多くすることができます。

煮る

和風煮物

大量調理では、加熱中の水分蒸発率が少量調理より低いため、煮汁の量も少なくなります。煮しめなどは煮汁が少ないと火の通りや味のしみにむらができやすいので、加熱中に攪拌し、むらをなるべくなくすようにします。



煮汁の目安

煮しめ、炒め煮、煮魚	材料の 20 ~ 30%
きんぴら、いり鶏	材料の 10 ~ 15%
含め煮、おでん	材料の 80 ~ 100%

Memo 調味料は一度に入れない

調味料は全量を一度に入れず、8割ほど入れて一度味見をしてから、残りを入れるようにします。

長く煮込む料理

煮込む時間の長いシチューなどは、水分蒸発量を計算して水分を加えます。用いる調理機器の沸騰まで(火力全開)と沸騰後(火力を弱めた状態)の蒸発量(g/分)を調べ、加熱時間全体での蒸発量を算出し、でき上がり予定量にその水分を加えた量を標準化します。



Memo 余熱の活用

量が多い煮物や煮汁の多いシチューなどは余熱が大きいので、余熱を考慮して加熱時間を短縮します。材料の煮くずれ防止や燃料の節減にも有効です。

煮物は、一度に煮る量の多少や材料の性質、いつ調味するかなどで、加熱中に材料の形状が変化しやすいので、何度か試して標準化の数値を出しましょう。

ゆでる

葉菜類

沸騰湯に入れる野菜の量が多いと、再沸騰までに時間がかかり、色も味も落ちるので、入れすぎに注意します。ほうれん草などの青菜の場合、3~4分で再沸騰させてゆで上げるようにします。湯に対する野菜の量は10%(沸騰湯100ℓに対して10kg)を目安にします。

芋

少量の場合は水からゆでますが、大量の場合には、芋の1.2~1.5倍重量と少なめの沸騰湯に入れてゆでるほうが、中まで短時間で火が通ります。



めん

一般に乾めんは重量の7~10倍の湯でゆでます。再沸騰までの時間を短くすることが、べたつかせないポイントです。



Memo ゆでたスパゲッティの食塩濃度

スパゲッティやマカロニを0.3~0.5%の塩湯でゆでると、ゆでためん(うどん)の食塩濃度は湯とほぼ同じになります。それを考慮して味つけをしましょう。

焼く



●肉や魚

高温で表面のたんぱく質を凝固させ、中の水分流出を防ぎながら、中までよく火を通す(中心温度75℃1分)ことがポイントです。材料の厚みや1個当たりの重量が加熱時間に大きく影響します。

Memo スチームコンベクションオーブンは多機能ホットエア(オープン)機能とスチーム機能を備えた機器で、焼き物をはじめ多くの料理に活用できます。

スチームコンベクションオーブンの機能と用途例

調理モード	温度範囲	主な調理
A ホットエア(オープン)	30~300℃	ロースト、焼き魚、グラタン、揚げ物など
B スチーム	30~130℃	蒸し物、野菜の加熱、おこわなど
A+B コンビネーション	30~300℃	蒸し焼き、煮物、炒め物など

炒める

●具材の下準備

炒め物は短時間で加熱するものですが、具材の中まで熱が伝わりにくいいため、次の点に注意します。

- 具材の形状を火が通りやすいよう揃える。
- 野菜類は水きりを充分にする。
- 火が通りにくくアクのある根菜、青菜などは下ゆでする。
- 肉や魚介は下味をつけ(小麦粉やかたくり粉をまぶしても)、別に炒めるか油通しをする。



●油の量

炒める油の量は、生の葉菜類では具材の3~4%、それ以外の具材は2%前後を目安にします。

●炒め方

一度に炒める具材の量が多いと水分が出やすいので、なるべく少量ずつ炒めます。火の通りにくい具材から順に投入して炒めます。温度のむらができやすいので、加熱機器の火のあたりを考えながらかき混ぜて、むらができないようにします。

揚げる

●油の温度と投入量

肉や魚は170℃前後で揚げ、中心温度が75℃1分以上であることを確認します。芋類はでんぷんの糊化に時間がかかるので、やや低めの温度でゆっくり揚げます。油への投入量は油の重量の5~10%に。多く入れると油の温度が大きく下がり、揚げる時間が長くなり、吸油量が多く、硬くなります。

Memo スチームコンベクションオーブンの活用
材料に油を吹きつけてスチームコンベクションオーブンで揚げ焼きにする方法もあります。油の節約になり、材料の吸油率も低く抑えられます。

揚げ物の温度と時間の目安

種類	フライヤーの設定温度(℃)	1回に揚げる量(油量に対する%)	所要時間(分)
フライドポテト	170~180	8~10	8~10
野菜の素揚げ	150~180	少量ずつ	1弱
天ぷら	165~180	5~10	
豚肉立田揚げ	170前後	5~10	4~5
カツレツ	170前後	5~10	6~7



連続自動フライヤーの場合は、温度設定のほか、コンベアの手速や加熱時間の調節も必要です。標準化しておきましょう。

★料理のネーミングのコツ★

料理名は、料理の特徴が子供にもわかり、食べたくなるようなネーミングを考えます。ぜひ食べてほしいと思う料理には、「なにかな?」と興味をそそる名称をつけるのもよいでしょう。

例 「星のサラダ」……星形に切ったチーズなどを散らして、七夕などに。



調理従事者の衛生管理

大量調理では、徹底した衛生管理が原則です。調理従事者の衛生管理は、一人ひとりの意識にかかっています。常に気の緩みのないように注意しましょう。

衛生管理責任者の方へ

ここが大事!!

◆調理従事者には経験が浅く衛生管理意識が希薄な人もいます。

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」を伝えることが大事です。特に忘れてはいけないのは、「人の手が汚染源になる」ことです。無意識にあちこちを触ってしまうのが人の手です。そのことをふまえて、「なぜここで手を洗うのか?」「なぜここで手袋を交換するのか?」——衛生管理の「なぜ」を、調理従事者に繰り返し、わかりやすく説明しましょう。

◆作業工程表・作業動線表は、汚染作業区域と非汚染作業区域の区分を明確にし、作業動線が交差しないように作成し、調理従事者に徹底を図ります。作業中も調理従事者の動きに気を配り、いつだれが何の作業をしたかの記録も徹底します。

汚染が発生した場合、汚染経路は記録をたどればわかります。一人ひとりが常に「自分が汚染源にならない」ことを肝に銘じるように、伝えましょう。

●健康管理

衛生管理責任者は、調理従事者の毎日の健康状態を確認し、記録を残します。

- ◆本人または同居人に下痢、発熱、腹痛、嘔吐があり、感染症の疑いがある場合は、医療機関を受診させ、医師の指示に従います(ウイルスや細菌による感染症を防ぐため)。
- ◆本人に化膿性疾患がある場合は調理作業への従事は禁止します(黄色ブドウ球菌などによる汚染を防ぐため)。
- ◆日頃の体調管理は感染症予防上も重要です。十分な栄養と睡眠をとり、健康状態に気を配るように伝えましょう。

身体、頭髪、衣服を常に清潔に保つことも大切です!

●調理時の身支度

●帽子で髪の毛をすっぽり、うなじの毛髪も出ないようにおおう。

●香水は×。

●マスクは鼻もしっかりおおう。

●爪は常に短く。マニキュアは×(細菌がつきやすく、はがれる恐れもある)。

●時計、アクセサリー(ピアス、イヤリング、ネックレス、指輪など)は外す。

●ポケットになにも入れない。

●靴は汚れが見える白系で滑りにくく、着脱しやすいものを。

●調理衣服は清潔で汚れの目立つ白系の上着(袖口はゴム)とズボンを着用。

ここも忘れずに!

- *調理作業中に、髪や顔に触れない。
- *調理室外やトイレに行く場合は、調理衣服と靴を脱ぐ。
- *室外から戻るときは、エアシャワー(あれば)と手洗いをする。
- *汚染作業区域から非汚染作業区域への移動時は、靴やエプロンを替え、手洗いをする。
- *加熱前の食材に触れたあとは手洗いをする。一作業一手洗いの励行を。
- *使い捨て手袋は作業ごとにとり替える。



料理の特徴

- プルコギは「朝鮮半島風すき焼き」とも呼ばれる韓国の代表的な肉料理の一つ。甘辛いのが味のポイントです。
- 野菜も一緒に食べられる、主食と主菜・副菜を兼ねたような便利な料理です。



ご飯物

材料名（1人分）

精白米	70g
強化米	0.2g
国産牛肉（もも薄切り）	50g
にんにく（すりおろし）	0.1g
清酒	2.5g
でん粉	3.3g
キャベツ	10g
にんじん	5g
もやし	4g
根深ねぎ	8g
オクラ	10g
サラダ油	3.3g
しょうゆ	5g
砂糖	1.8g
みりん	2.5g
ごま油	0.5g
いりごま（白）	0.8g
一味唐辛子	適量

作り方

- ① 国産牛肉（もも薄切り）は5～6mm幅のせん切りにし、にんにくと清酒で下味をつける。
- ② キャベツとにんじんは、太めのせん切りにし、さっとゆでる。
- ③ 根深ねぎとオクラは斜め薄切りにし、オクラはさっとゆでる。
- ④ もやしは洗って水をきっておく。
- ⑤ サラダ油で根深ねぎを炒め、でん粉をまぶした国産牛肉を加えてさらに炒める。
- ⑥ 野菜と調味料を入れて混ぜた後、ごま油、いりごま、一味唐辛子を加える。
- ⑦ ごはんの上に⑥をのせる。

大量調理のポイント

- ★牛肉は検取後、下味をつけて、原材料用冷蔵庫に保管しましょう。
- ★牛肉がしっかり加熱できるように、1回に炒める量を少なくしましょう。（③p）

素材のバリエーション

- ・豚もも肉や鶏もも肉、鶏むね肉でも。
- ・野菜は炒め物にむくもの、にらやピーマン、たまねぎなどでも。

献立例

プルコギ丼・牛乳・小松菜とえのきのお浸し・りんごのコンポート



材料名（1人分） プルコギ丼以外

○牛乳	206g
○小松菜とえのきのお浸し	
小松菜	50g
えのきたけ	15g
だし	6g
しょうゆ	3g
○りんごのコンポート	
りんご	60g
砂糖	10g
水	20g

献立のポイント

- 甘辛味のどんぶりには、すっきりしたお浸しやシンプルな汁物を合わせて。
- 塩味の野菜や芋の煮物などを入れてもよいでしょう。

⑤

* プルコギ丼・献立例の栄養量は、⑭ページに記載してあります。

ハンバーガー風ロースト



牛肉



料理の特徴

- ハンバーガーにはさんであるパテと野菜をイメージした重ね焼きです。
- パンにもごはんにも合う味つけです。
- ホワイトソースでまろやかさを出しました。

焼き物

材料名（1人分）

国産牛肉（ひき肉）	38g
たまねぎ	6g
生パン粉	6g
鶏卵	3.8g
食塩	0.3g
こしょう	適量
ナツメグ	適量
ホワイトソース	25g
小麦粉	2.5g
バター	2.5g
食塩	0.1g
こしょう	適量
トマト	19g
たまねぎ	19g
チーズ	10g

作り方

- ① 国産牛肉（ひき肉）に食塩とこしょうを入れて練り、たまねぎのみじん切り、生パン粉、鶏卵を混ぜる。
 - ② ナツメグも加えて練り、天板等に厚さ2cmほどに広げる。
 - ③ バターで小麦粉を炒め、牛乳と食塩、こしょうを加えて煮てホワイトソースを作る。
 - ④ トマトは半月の薄切り、たまねぎは半分にして横の薄切りにする。
 - ⑤ 肉の上にホワイトソースをのせ、トマトとたまねぎを並べて、200℃で10分焼く。
 - ⑥ たまねぎに火が通ったら、チーズをのせてさらに5～6分焼く。
- * 二度焼きが難しければ、最初からチーズをのせ、180℃で15分、温度を200℃に上げ5分焼く。
- * 1人分を紙カップ等に入れて焼いてもよい。

大量調理のポイント

- ★大量調理の焼き物は、確実に加熱されているか確認することが重要です。焼き色がついていても、中心まで加熱されていないこともあります。生の肉や魚を焼く場合は特に注意し、数か所中心温度を計測します。作り方に記載されている加熱温度と時間は目安と考えましょう。

素材のバリエーション

- ・ひき肉は鶏や豚だと優しい味に。
- ・上にのせるたまねぎを根深ねぎに変えてもよいでしょう。

献立例

バターロール・牛乳・ハンバーガー風ロースト・梅味サラダ・みかん



材料名（1人分）ハンバーガー風ロースト以外

○バターロール	30g
○牛乳	206g
○梅味サラダ	
かぶ（又はだいこん）	20g
レタス	25g
パプリカ	12g
梅肉	2g
だし（水）	1.5g
サラダ油	1.5g
○みかん（可食部）	60g

献立のポイント

- 主菜にはごはんも合います。
- コクのある料理なので、酸味の効いた副菜で味のバランスをとりましょう。
- 実たくさんの野菜スープと合わせても。

*ハンバーガー風ロースト・献立例の栄養量は、⑭ページに記載してあります。



こっくり芋煮

料理の特徴

- 東北地方の名物芋煮。子供の好きなじゃがいもやかぼちゃも入れて甘味を出し、さといもだけの汁より食べやすくしました。
- 具沢山で煮物のような、副菜にもなる汁。

煮物



材料名（1人分）

国産牛肉（ばら薄切り）	20g
根深ねぎ	10g
さといも	16g
じゃがいも	8g
だいこん	12g
かぼちゃ	8g
こんにゃく	6g
さやえんどう	3g
サラダ油	0.4g
だし	120g
食塩	0.44g
しょうゆ	2g
みりん	7.2g

作り方

- ① 国産牛肉（ばら薄切り）は1cm幅に、根深ねぎは5mm厚さの小口切りにする。
 - ② さといも、じゃがいも、だいこん、かぼちゃは5mm厚さのいちょう切りにする。
 - ③ こんにゃくは野菜より少し大きめの短冊切りにする。
 - ④ サラダ油で国産牛肉と根深ねぎを炒め、根深ねぎが透き通ってきたらだしと野菜、こんにゃく、調味料を入れ、沸騰後弱火にして20分ほど野菜がやわらかくなるまで煮る。
 - ⑤ さやえんどうをゆでてせん切りにし、最後に入れる。
- * 切り方はいちょうでなく乱切りでもよい。
* かぼちゃは煮崩れしてもおいしい。

大量調理のポイント

- ★ かぼちゃを大量に調理する場合、丸のままゆでるか蒸すと皮の部分がやわらかくなり、切りやすくなります。
- ★ 煮崩れやすい野菜は、出来上がりから逆算して加える時間を調節するとよいでしょう。

素材のバリエーション

- ・豚ばら肉や細切れでもおいしい。肉は少し脂肪のあるものがよいでしょう。
- ・芋をさつまいもやかぼちゃに変えて優しい甘味に。

献立例

桜海老と卵のやきそば・牛乳・こっくり芋煮・りんご



材料名（1人分）こっくり芋煮以外

○桜海老と卵のやきそば		○牛乳	206g
蒸し中華麺	120g	○りんご（可食部）	60g
桜エビ	2g		
鶏卵	20g		
たまねぎ	25g		
にら	10g		
食塩	0.38g		
しょうゆ	3.25g		
サラダ油	7g		

献立のポイント

- 具沢山の汁には、炒飯ややきそば・やきうどん、和風パスタなどを合わせます。
- コクのある汁なので、浅漬けやフルーツがあるとさっぱりします。

混ぜいなりごはん



豚肉



料理の特徴

- いなりずしを包まずに混ぜごはんにしました。
- ばら肉のうまみと油のコクで食べ応えのあるごはん。
- 寿司飯なのでしつこくありません。

ご飯物

材料名（1人分）

すし飯	
精白米	70g
強化米	0.2g
合わせ酢	9g
米酢	9g
砂糖	1g
食塩	0.3g
油揚げ	7g
国産豚肉(ばら薄切り)	34g
ごぼう	16g
だし	20g
砂糖	5.8g
しょうゆ	3.3g
いりごま	3.3g
さやいんげん	10g

作り方

- ① 精白米はかために炊き、合わせ酢をかける。
- ② 油揚げは短冊、国産豚肉（ばら薄切り）は2cm幅、ごぼうは斜め薄切りかささがきにする。
- ③ 砂糖、しょうゆ、だしを混ぜ、②を入れてごぼうがやわらかくなるまで煮る。煮汁はほぼなくなる程度。人数に合わせてだしの量を加減する。
- ④ ③といりごまをすし飯に混ぜ、ゆでて切ったさやいんげんを飾る。

大量調理のポイント

- ★ ごぼうは鉄釜で調理すると黒ずむことがあります。鉄釜の鉄イオンとごぼうのポリフェノール化合物が反応するためです。3%程度の酢水につけることによって褐変をおさえることができます。
- ★ 合わせ酢は、ごはんが炊き上がったなら熱いうちに加えます。

素材のバリエーション

- ・牛・豚の細切れや牛のばらでも。
- ・ごぼうの代わりにれんこんやにんじん、また小松菜などの青菜を入れても。

献立例

混ぜいなりごはん・牛乳・卵と野菜の和え物・かまぼことニラの清汁・みかん



材料名（1人分）混ぜいなりごはん以外

○牛乳	206g	○かまぼことニラの清汁	
○卵と野菜の和え物		かまぼこ	5g
きゅうり	17g	にら	13g
小松菜	42g	根深ねぎ	5g
にんじん	5g	だし	150g
鶏卵	9g	食塩	0.4g
しょうゆ	2.5g	しょうゆ	2g
だし	2.5g	○みかん（可食部）	60g
からし	0.3g		

献立のポイント

- ばら肉のごはんはコクがありエネルギーと脂質が高いため、献立の組み合わせとしてエネルギーの低い食材や調味料を使いましょう。

*混ぜいなりごはん・献立例の栄養量は、14ページに記載してあります。



れんこんチャンプルー

料理の特徴

- 「チャンプルー」とは沖縄の言葉で「ごちゃ混ぜ」。いろいろな具の入った炒め物を指す場合もあります。
- 摂取しにくい海藻を肉や卵と炒めました。豆腐や厚揚げを入れるとより沖縄風に。

炒め物



材料名（1人分）

国産豚肉（もも薄切り）	45g
れんこん	25g
ピーマン	9g
根深ねぎ	8g
わかめ（もどして）	10g
鶏卵	13g
もやし	7g
食塩	0.3g
みそ（淡色辛みそ）	6.7g
砂糖	2.3g
清酒	2.5g
こしょう	適量
サラダ油	5.8g

作り方

- ① 国産豚肉（もも薄切り）は一口大に切ってばらしておく。
- ② れんこんは5mm厚さの半月切りかいちょう切りにし、ゆでておく。
- ③ ピーマンは乱切り、根深ねぎは斜め薄切りにする。
- ④ わかめはもどして食べやすい大きさに切る。
- ⑤ もやしは洗って水気をよくきっておく。
- ⑥ 鶏卵はときほぐし、いり卵にしておく。少し水を加えてもよい。調味料は合わせておく。
- ⑦ サラダ油で根深ねぎと国産豚肉を炒め、根深ねぎがしんなりしたら他の野菜を加えてさらに炒める。
- ⑧ 合わせた調味料とわかめを加え混ぜ、味が全体にいきわたったら⑥の卵を加える。

大量調理のポイント

- ★ 鶏卵の取り扱いに注意しましょう。検収後、下処理室の所定の場所で卵専用容器を使い割卵します。割卵後すぐに使用しない場合は原材料用冷蔵庫で保管し、使用直前に専用泡だて器で撪拌します。
- ※ 二次汚染を防止するために、鶏卵を取り扱った器具、容器、手指等を確実に消毒することが重要です。分解できないミキサーなどでの撪拌は行わないようにしましょう。

素材のバリエーション

- ・牛もも肉や鶏ささみのそぎ切りでも。
- ・野菜はブロッコリー、小松菜、ほうれんそう、にらなども合います。

献立例

ごはん・牛乳・れんこんチャンプルー・さつま芋のごま風味和え物



材料名（1人分） れんこんチャンプルー以外

○ごはん		食酢	1g
精白米	70g	だし	1.7g
強化米	0.2g		
○牛乳	206g		
○さつま芋の			
ごま風味和え物			
さつまいも	40g		
すりごま	1.7g		
砂糖	1.7g		
食塩	0.17g		

献立のポイント

- 味噌ベースの主菜なので、芋やかぼちゃの甘煮や酢の効いた副菜などと組み合わせると、味にメリハリがつけます。

春雨サラダ



豚肉



料理の特徴

- ひき肉の入ったサラダは東南アジアでよく食べられています。
- 肉のコクが野菜をひきたて食べやすくします。
- 主食や野菜にたんぱく質が少ないときに、錦糸卵を入れると中華風になります。

和え物

材料名 (1人分)

国産豚肉 (ひき肉)	22g
根深ねぎ	7g
にんにく	0.4g
しょうが	0.7g
サラダ油	0.9g
しょうゆ	0.9g
砂糖	0.3g
一味唐辛子	0.03g
はるさめ	7g
きゅうり	14g
にんじん	2g
もやし	10g
にら	2.9g
ドレッシング	
食酢	5g
ごま油	3g
しょうゆ	1.7g
砂糖	2g

作り方

- ① 根深ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② サラダ油で①の香味野菜と国産豚肉 (ひき肉) を炒め、しょうゆ、砂糖、一味唐辛子で味をつけ冷ましておく。
- ③ はるさめは、もどして食べやすい大きさに切る。
- ④ きゅうりは笹うち、にんじんは細めの短冊、にらは4cm長さに切り、野菜をさっとゆでる。
- ⑤ 野菜に②のひき肉を混ぜ、ドレッシングで和える。

大量調理のポイント

- ★はるさめや野菜は、しっかり水気をきっておきましょう。
- ★加熱した国産豚肉 (ひき肉) は、真空冷却機などで急速に冷やしましょう。
- ★配食直前にドレッシングで和えましょう。

素材のバリエーション

- ・ひき肉は、鶏でも牛でも。
- ・野菜はサラダに使う野菜で。トマトやキャベツを入れてもおいしい。

献立例

鮭炒飯・牛乳・春雨サラダ・みかん



材料名 (1人分) 春雨サラダ以外

○鮭炒飯		○牛乳	206g
精白米	70g	○みかん (可食部)	60g
強化米	0.2g		
鮭	20g		
根深ねぎ	10g		
ピーマン (パプリカ)	6.7g		
鶏卵	15g		
サラダ油	5.8g		
食塩	0.67g		
しょうゆ	4g		

献立のポイント

- 副菜と食材がかぶらないように、肉以外の具材の入った炒飯やお寿司、野菜カレーなどでバランスをとりましょう。
- さっぱりめの肉料理なので、組み合わせる料理にコクがあってもよいでしょう。

*春雨サラダ・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

● 親子丼は麺で作っても美味しくできます。うどんのほか中華麺やパスタを使っても。目先を変えて洋風のだしにスパイスを入れて作ってみました。年齢によってスパイスの量は加減して。

麺物



材料名（1人分）

ゆでうどん	150g
国産鶏肉（もも）	35g
しめじ	25g
たまねぎ	25g
トマト	25g
鶏卵	35g
洋風だし	150g
さやいんげん	15g
食塩	1g
しょうゆ	9g
砂糖	10g
パプリカパウダー	0.25g
カレー粉	0.75g

* スパイスは他にクミン・カイエンヌペッパー・ガラムマサラ・七味唐辛子などでもよい

作り方

- ① 国産鶏肉（もも）は一口大のそぎ切りにする。
- ② しめじはいしづきをとってバラバラにし、たまねぎは薄切り、トマトは乱切りにする。
- ③ だしに調味料とスパイス、たまねぎ、国産鶏肉を加えて熱し、沸騰後5分ほど煮る。
- ④ うどんとしめじ、トマトを加え、うどんがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 溶き卵でとじ、ゆでて斜め切りにした、さやいんげんをのせる。

大量調理のポイント

- ★めん類の料理は食塩が多くなる傾向があります。市販の洋風だしを使う場合は食塩無添加のものを使うなど減塩工夫をしましょう。調理途中で何度か味見をしてみましょう。
- ★最後にとき卵でとじますが、卵の量が多いので加熱されているか中心温度を確認しましょう。

素材のバリエーション

- ・鶏むね肉を使ってもよいでしょう。親子にしないで豚の細切れでもおいしくできます。
- ・緑黄色野菜を入れると、より華やかに。

献立例

親子の洋風卵とじうどん・牛乳・わかめとキャベツの和え物・りんご



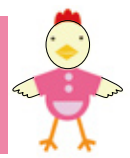
材料名（1人分） 親子の洋風卵とじうどん以外

○牛乳	206g
○わかめとキャベツの和え物	
わかめ（塩抜き）	10g
キャベツ	40g
しょうゆ	1.8g
食酢	2g
砂糖	1g
ごま油	0.5g
○りんご（可食部）	60g

献立のポイント

- 主食と主菜を兼ねた麺料理には、サラダや酢の物で野菜を補充して。フルーツを添えるのもよい。
- うどんが甘辛いので、副菜には砂糖を控えめに。

ポテトとコーンのチキン南蛮



鶏肉



料理の特徴

- パサツとしがちなむね肉を揚げてコクのあるソースで食べます。
- 宮崎県の人気料理です。
- タルタルソースに芋や野菜を加え、食べやすくしました。

揚げ物

材料名（1人分）

国産鶏肉（むね）	60g
食塩	0.2g
清酒	2.5g
でん粉	2.5g
サラダ油（揚げ油）	0.6g
じゃがいも	12g
スイートコーン（水煮）	7g
トマト	12g
根深ねぎ	5g
しょうが	0.8g
マヨネーズ	12.5g
食塩	0.8g
サラダ油	0.8g
砂糖	2.3g
鶏卵（ゆで卵）	12g
こしょう	適量

作り方

- ① 国産鶏肉（むね）はひらいて厚さを均一にし、一口大のそぎ切りにして食塩と清酒で下味する。
 - ② 国産鶏肉の水気を取り、でん粉を薄くつけてカラッと揚げる。
 - ③ じゃがいもは1cmのさいの目、または粗く刻んでゆでる。
 - ④ トマトと根深ねぎ、しょうがは粗みじんに切る。
 - ⑤ サラダ油で根深ねぎ、しょうが、じゃがいも、スイートコーンを炒め、トマト、マヨネーズ、食塩、砂糖を加えてさっと煮る。
 - ⑥ ゆで卵を細かく切り、こしょうと共に⑤に加え混ぜ、肉の上にかけて供する。
- * ゆで卵をそぼろ卵に変えてもよい。

大量調理のポイント

- ★タルタルソースを作るときは、こがさないように注意しましょう。
- ★ゆで卵を作るときは、二次汚染に注意しましょう。

素材のバリエーション

- ・鶏もも肉やささみでも。
- ・トマトの代わりに、赤いパプリカを入れると色がきれいです。

献立例

ごはん・牛乳・ポテトとコーンのチキン南蛮・なますサラダ



材料名（1人分） ポテトとコーンのチキン南蛮以外

○ごはん		食酢	1.5g
精白米	70g	サラダ油	0.5g
強化米	0.2g	こしょう	適量
○牛乳	206g		
○なますサラダ			
だいこん	30g		
にんじん	5g		
貝割れ菜	5g		
食塩	0.3g		
砂糖	0.47g		

献立のポイント

- 揚げ物 + こってり系ソースの主菜には、さっぱりした野菜中心の副菜や野菜スープなどを。
- フルーツやヨーグルトをプラスしても。

*ポテトとコーンのチキン南蛮・献立例の栄養量は、⑭ページに記載してあります。



かぼちゃつくね甘辛だれ

料理の特徴

● ひき肉をかぼちゃでまとめたつくね。コロツケ
● ほどかぼちゃの量が多くなくと、独特の食感です。
● あんをかけて栄養面を補強しましたが、
● チーズをのせて焼いたりシチューの具
● にしてもよいでしょう。

揚げ物



材料名（1人分）

国産鶏肉（ひき肉）	50g
食塩	0.25g
こしょう	適量
たまねぎ	8g
しょうが	1g
かぼちゃ	38g
でん粉	5g
サラダ油（揚げ油）	1g
小松菜	13g
根深ねぎ	20g
にんじん	10g
だし	50g
しょうゆ	2g
食塩	0.13g
清酒	3g
砂糖	2g
でん粉	1g
水	2g

作り方

- ① かぼちゃの皮をむいて蒸し、つぶして冷ましておく。
- ② 国産鶏肉（ひき肉）に食塩、こしょうを加えて練り、みじん切りのたまねぎ、しょうが、冷ました①を加え混ぜる。
- ③ ②をつくねの形に成形し、でん粉をつけて170℃のサラダ油で揚げる。
- ④ 小松菜は4～5cm長さ、根深ねぎは同じ長さの斜め薄切り、にんじんは薄めの短冊にする。小松菜、にんじんは、ゆでておく。
- ⑤ だしに調味料を加えて根深ねぎを煮る。小松菜とにんじんを加え、水溶きでん粉で濃度をつけ、揚げたつくねにかける。

大量調理のポイント

- ★かぼちゃはしっかり冷ましてから鶏肉と合わせましょう。また、鶏肉と混ぜてから長く放置しないようにしましょう。
- ★つくねは厚みがあるので、中心までしっかり加熱されているか確認しましょう。
- ※小さめに分割すると、加熱時間が短縮できます。

素材のバリエーション

- ・ひき肉は豚や牛でも。
- ・かぼちゃをさつまいもやじゃがいもに。さといもで作るとねっとり感が出ます。

献立例

ごはん・牛乳・かぼちゃつくね甘辛だれ・キャベツのジュリエンスープ



材料名（1人分） かぼちゃつくね甘辛だれ以外

○ごはん		サラダ油	0.75g
精白米	70g	洋風だし	150g
強化米	0.2g	食塩	0.5g
○牛乳	206g	こしょう	適量
○キャベツのジュリエンスープ			
キャベツ	37g		
だいこん	12g		
たまねぎ	25g		
ベーコン	5g		

献立のポイント

- 主菜がほっくりして少し甘いので、砂糖を使わない和え物や野菜の多い汁物を。
- フルーツを加えてもよいでしょう。

栄養量一覧

牛肉

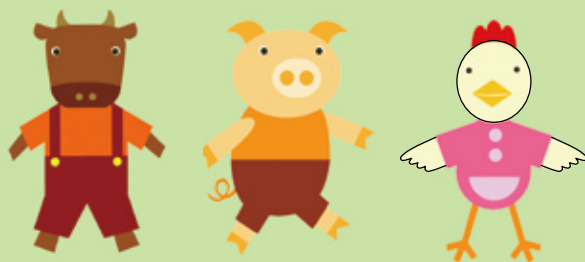
ページ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
								A(μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)		
	ブルコギ丼												
⑤	449	15.5	12.8	35	42	2.2	3.3	44	0.13	0.15	4	1.6	0.8
	献立例												
	673	23.8	20.8	340	75	3.6	4.4	252	0.27	0.51	19	4.3	1.4
	ハンバーガー風ロースト												
⑥	231	14.6	14.3	104	21	1.5	3.4	65	0.08	0.20	5	0.8	0.9
	献立例												
	590	26.7	30.4	415	77	2.7	4.9	302	0.33	0.67	130	5.1	2.0
	こっくり芋煮												
⑦	174	4.0	11.0	19	21	0.7	0.9	29	0.05	0.06	9	6.2	0.9
	献立例												
	698	21.6	30.2	319	70	1.7	2.4	167	0.19	0.49	18	10.0	2.5

豚肉

ページ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
								A(μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)		
	混ぜいなりごはん												
⑧	469	11.9	15.9	77	54	1.5	2.1	8	0.26	0.09	1	2.1	0.9
	献立例												
	675	22.9	24.9	401	104	2.9	3.4	353	0.46	0.53	36	4.4	2.5
	れんこんチャンプルー												
⑨	220	17.0	11.9	31	30	1.2	1.8	26	0.57	0.20	13	1.8	1.4
	献立例												
	682	28.8	21.4	297	82	2.2	3.8	106	0.76	0.54	23	3.9	1.8
	春雨サラダ												
⑩	130	6.4	8.7	14	14	0.5	0.9	28	0.22	0.08	4	0.8	0.4
	献立例												
	658	24.7	25.4	269	69	1.7	3.2	192	0.46	0.55	39	1.8	2.0

鶏肉

ページ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
								A(μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)		
	親子の洋風卵とじうどん												
⑪	373	20.3	9.8	60	48	2.2	1.8	90	0.18	0.39	7	3.7	3.7
	献立例												
	564	27.8	18.4	310	77	2.5	2.7	173	0.28	0.70	18	5.7	4.3
	ポテトとコーンのチキン南蛮												
⑫	229	16.4	13.3	13	26	0.6	0.7	31	0.09	0.14	7	0.7	1.2
	献立例												
	633	27.8	22.3	255	68	1.3	2.6	154	0.25	0.47	15	1.8	1.8
	かぼちゃつくね甘辛だれ												
⑬	216	15.2	8.7	46	36	1.3	1.2	254	0.12	0.19	18	2.7	0.7
	献立例												
	662	29.7	20.0	309	92	2.3	3.4	334	0.34	0.61	41	4.3	2.3



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29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