

国産食肉を用いた

丼もの
特集

学校給食料理集 XI

- 和歌山県の地場産物を活用した学校給食
- 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



刊行に当たって

昭和 51 年に学校給食に米飯が制度上正式に導入されてから、ちょうど 45 年になります。本冊では、子供たちに大変人気のある丼ものを取りあげました。

安全・安心な国産のお米を炊き上げたご飯に、国産食肉・地場産物をふんだんに使用した具材を載せたおいしさあふれる丼ものは、児童・生徒の皆さんの記憶に残る一品になること請け合いです。ぜひ新たな献立の一つとしてとり入れていただけたら幸いです。

公益財団法人 日本食肉消費総合センター
理事長 田家 邦明

もくじ

和歌山県の地場産物を活用した学校給食		②
牛肉	炒め煮 マーボーキャベツ丼	⑤
	炒め煮 肉じゃが丼	⑥
	揚げ物 牛ヒレ肉のエスカベージュ丼	⑦
豚肉	ご飯物 蒸し煮 餃子風照り焼き丼	⑧
	炒め煮 タコライス風豚丼	⑨
	煮物 豚肉のカレー丼	⑩
鶏肉	炒め煮 ささ身の天津丼	⑪
	焼き物 キジ焼き丼	⑫
	炒め煮 洋風三色丼	⑬
献立例		⑭

料理作成者：女子栄養大学短期大学部 調理学研究室 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
佐野日本大学短期大学 特任准教授 駒場啓子
公益社団法人 全国学校栄養士協議会 理事 小野瀬尋子

※ 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。

和歌山県の地場産物を活用した学校給食

紀伊半島の南西側に位置する和歌山県は、太平洋の黒潮に面する海岸沿いと山深い内陸部とを合わせ持つ、豊かな自然に恵まれた地域です。そこでとれる海山の幸を、学校給食にどのように取り入れているか、状況を伺いました。



南北にも広い和歌山県は、産物も多彩です。農産物で有名なのは、みかんや梅、柿で、いずれも日本一の生産量を誇ります。また、桃などの生産量も多く、「果樹王国わかやま」とも呼ばれています。

魚介は、太刀魚、マグロ、カツオ、アジやサバなどがよくとれます。また、県南部の太地町では昔からクジラ漁が盛んです。

畜産物では、熊野牛、紀州和華牛、紀州うめたまご等のブランドや、すさみ町のイノブタが知られています。また、土地の8割を山地が占める当県ならではの食肉として、ジビエ(野生のイノシシやシカの肉)も特徴的です。

7品目を県から学校給食に提供

こうした特産物のうち、県では「果物(梅・桃・柿・みかん)、魚(サバ、アジなど)、クジラ肉、ジビエ」を年に1回、小学校・中学校・義務教育学校・特別支援学校の児童生徒に提供しています。県の農林水産部と教育委員会が連携して行っている事業で、子どもたちに郷土の特産物に親しんでもらうことで地域の文化や歴史に関心を持ち、食への感謝の気持ちを育ててほしい、という願いが込められています。また、農家や県職員による出前授業を行うなど、食育にも力を注いでいます。



温暖な気候が育む和歌山のみかん。中でも有田地方は、400年の歴史を持つ有田みかんの産地として知られる。

果物は学習教材用としても活用

果物のうちみかんは、県からは11月下旬に一人1個ずつ糖度の高いものが提供されています。子どもたちが心待ちにしている味覚です。

梅、桃、柿は、学習教材用として提供されています。和歌山県は梅の収穫量が全国の約6割を占める大産地で、梅干しなどの加工産業も盛んです。梅については、主にジュースづくりの体験学習が行われています。桃と柿については、調理実習の材料や絵の題材として活用されています。



梅は、田辺市とみなべ町が大産地。南高梅、古城梅という品種が主に生産されている。

みんな大好き、クジラ肉の竜田揚げ

紀伊半島の南西、熊野灘に面した港町太地町は、約400年前からクジラ漁やイルカ漁が盛んな地です。今も、法律に基づく水産庁の規制に従って資源保護をふまえた捕鯨を行っています。

クジラ肉は、県からは年に1回給食に提供されています。子どもたちに一番人気のメニューは竜田揚げ。やや厚めのスライス肉にしょうが、にんにくなどをきかせた下味をしっかりつけるのが、おいしさのコツです。



クジラの竜田揚げの献立

給食だけでなく、県民に広く親しまれている味です。

学校給食にクジラ肉を提供する際は、太地町の捕鯨文化やその歴史を伝えています。

コロナ禍の国の事業で楽しめた、熊野牛

熊野牛は、和歌山県内の生産者が丹精込めて飼育した黒毛和種のブランド牛です。高価なため通常の給食には使えませんが、2020年度は、農林水産省によるコロナ禍の影響を受けた和牛等の需要喚起を目的とした「学校給食提供推進事業」*で、県内の小中学校等に提供されました。

県南東部の新宮市立高田小学校では、サイコロステーキにして提供しました。やわらかくて風味高く、香ば

しいうま味の広がる肉は、いつもの給食より量も多く、子どもたちは「おいしい！」を連発していました。

*農林水産省による国産農林水産物等販売促進緊急対策事業のうち和牛肉等販売促進緊急対策事業(学校給食提供推進事業)。



熊野牛

サイコロステーキの献立
(新宮市立高田小学校)



すさみ町の特産、イノブタ



イノブタ(左)とその肉(右)

イノブタは、県南西部のすさみ町にある県畜産試験場で1970年に誕生した、イノシシとブタを掛け合わせた家畜です。イノブタ肉はイノシシのうま味と豚のやわらかさを兼ね備え、脂身は甘くコクがあり、口の中でとろけるようななめらかさが特徴です。

すさみ町では学校給食に提供し、地域の味として親しまれています。

ジビエで学ぶ命の活用

★獣害対策と地域資源の利活用

山地が多い和歌山県では、野生のイノシシやシカなどが農作物を食い荒らす獣害が絶えず、被害は甚大です。電気柵を設け、狩猟やわなで捕獲するなどの対策を講じていますが、捕獲数が増える中で、その命を無駄にしない対策も課題となっています。

そこで県は2008(平成20)年度から、獣害対策として捕獲した動物の肉を「わかやまジビエ」という地域資源として利活用する対策に取り組んでいます。「わかやまジビエ」とは、県内で捕獲されたイノシシとシカを、食品営業許可を得た県内施設で処理加工した肉のことを指します。県独自の厳しいジビエ衛生管理ガイ

ドラインや衛生管理認証制度、肉質等級制度などを設けて、安全・安心の確保に力を注いでいます。そうした基準のもとで解体処理施設を増やし(2020年で施設数は20)、ジビエ生産を拡大しています。

★給食導入の前に、説明会や調理講習会を実施

県からの学校給食へのジビエ提供は2017(平成29)年度に始まり、年1回提供しています。

給食導入にあたっては、県の職員などが各市町村の学校関係者に、ジビエを食べる意味や衛生面の管理体制などを説明し、理解を求めました。また、栄養教諭・学校栄養職員等学校給食関係者を対象に、ジビエ料理のプロの調理師による調理講習・試食会を実施し、調理のコツや味のよさを伝えました。今も、栄養教諭等の学校給食関係者がメニューの研究をしたいときは、ジビエを年に1回無料で提供しています。各調理場で熱心にメニュー開発に取り組んでいます。

★カレー、ハンバーグ、コロッケなどに

学校給食用のジビエは、「シカまたはイノシシのモモ肉、ミンチ肉、イノシシのソーセージ(1本または輪切り)」の中から各校で自由に選べます。衛生的に処理された肉は臭みがなく、うま味と風味、かみごたえ



イノシシやシカのほかサルも農作物の大敵。住民協同で電気柵を張り巡らす。(古座川町)

があり、子どもたちにおいしいと好評です。調理法は一般の食肉と変わりませんが、香辛料とよく合い、カレー、ハンバーグ、コロッケ、ミートスパゲッティ、シチュー、竜田揚げなど、子どもたちになじみのあるメニューで提供されています。

ジビエは一般の店では売られておらず、なじみの薄い食肉であることから、県の教育支援課では、保護者にもわかやまジビエのおいしさや安全・安心につい

て知ってもらおうと、2017(平成29)年度から3年間、親子でジビエ給食を楽しむ機会を設けました。

野生動物は、捕獲も食肉処理も大変なうえ、可食部はイノシシで体重の約4割、シカでは2割程度とわずかです。ロース、バラは料理店などに出され、給食にはモモ肉やミンチ肉が活用されています。希少なジビエをおいしく味わいながら人と自然の共生を学べるのは、和歌山の子どもたちならではの貴重な体験です。



ジビエソーセージのケチャップライスの献立



シカ肉のジビエハンバーガーの献立



イノシシ肉のキーマカレーの献立



イノシシ肉のハンバーガーの献立



シカ肉のコロッケの献立



シカ肉のシチューの献立

古座川町ではシカ肉を町の学校給食に

県内でイノシシは北部に多く、シカは南部に多く棲息しています。シカの害に悩む県南部の古座川町は、2014(平成26)年に古座川ジビエ振興協議会を設立、肉を解体処理する山の光工房を作りました。質のよいジビエを作ろうと、獲物を捕獲した直後の処理法などについて指導講習を行い、講習を受けた猟師が搬入した肉のみを買い取り、わかやまジビエの基準を守って迅速かつ衛生的に処理をしています。その努力が味と品質のよさに結びつき、各地の料理店で高い評価を受けています。

町では、町内の学校給食に、県から提供されるほかにも毎月1回ほどジビエを提供しています。子どもたちにとってジビエはすっかりおなじみの、うれしい給食です。



山の光工房では若者が活躍している。左から、工房施設長兼総合格闘家のジャイアン貴裕さん、経理・営業担当の小川志緒莉さん、古座川町地域振興課職員の細井孝哲さん、ドイツ国家認定メッツガーマイスター(食肉・ハム・ソーセージ)の資格を取得した森田裕三さん。

ジビエの栄養価

イノシシ肉もシカ肉も、たんぱく質、鉄、ビタミンB群などが豊富です。シカ肉は脂肪が少ない分たんぱく質が多く、また、脂肪を燃焼させる「Lカルニチン」というアミノ酸が多いのも特徴です。アスリートに人気の食材です。

100gあたりの含有量 (『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	鉄(mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンB ₆ (mg)
イノシシ(脂身つき)	244	18.8	19.8	2.5	0.24	0.29	0.35
ニホンジカ(赤肉)	119	23.9	4.0	3.9	0.20	0.35	0.60
牛もも肉(脂身つき)	196	19.5	13.3	1.4	0.08	0.20	0.32
豚肩ロース(脂身つき)	237	17.1	19.2	0.6	0.63	0.23	0.28

取材協力/和歌山県農林水産部農業生産局畜産課課長補佐・上田雅彦さん、同局果樹園芸課主査・本多剛直さん、和歌山県教育庁学校教育局教育支援課学校給食班班長・鎌田敦子さん、同課学校給食班指導主事・横山知香さん、和歌山県古座川町役場地域振興課・細井孝哲さん、和歌山県新宮市立三輪崎小学校栄養教諭・真砂美紀さん、和歌山大学食農総合研究教育センター教授・岸上光克さん

料理の
特徴

- 中国は四川省の辛い料理をアレンジ。マーボー味はカレーといっしょで、どんな野菜にも合います。

炒め煮
ご飯物材料名
(1人分)

精白米	75g	鶏がらだし	50g
強化米	0.2g	清酒	2.5g
国産牛肉 (ひき肉)	50g	砂糖	1g
キャベツ	33g	信州みそ (淡色辛みそ)	6.7g
木綿豆腐	17g	しょうゆ	2g
にら	8g	でん粉	1.5g
根深ねぎ	8g	水	3g
しょうが	0.8g	一味唐辛子	適量
サラダ油	5g		

作り方

- ① キャベツはざく切りにしてゆでる。木綿豆腐は1.5cmのさいの目にして湯通しし、にらは粗みじん切り、根深ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ② サラダ油で国産牛肉 (ひき肉) を炒めてAの調味料を入れ、沸騰してきたら木綿豆腐と野菜を入れて2～3分位煮る。
- ③ 水溶きでん粉でとろみをつけ一味唐辛子を加える。
- ④ ご飯を盛り、上から③をかける。

素材のバリエーション

- ・ひき肉は鶏でも牛でもおいしい。
- ・キャベツのほか、定番のなすやじゃがいも、かぼちゃなどを入れても。
- ・高学年なら、トウバンジャンを入れて作ってもよいでしょう。

大量調理のポイント

- ★ゆでたキャベツは水気をよくきってから混ぜましょう。
- ★加熱した牛肉、豆腐は温度管理をしっかり行いましょう。
- ★調味液は、合わせて温めておくと加熱時間が短縮できます。
- ★水分量 (鶏がらだし) は適宜調節してください。

⑤ 1人当たりの
栄養量

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)	
506	16.4	17.6	1.8	51	62	2.5	4.0	33	0.14	0.17	17	1.3

肉じゃが丼

牛肉

料理の特徴

- 人気の芋料理をどんぶりにしました。いもが煮崩れても、食べやすくおいしい料理です。



炒め煮
ご飯物

材料名 (1人分)

精白米	75g	だし	50g
強化米	0.2g	しょうゆ	6g
国産牛肉 (かたロース薄切り)	50g	食塩	0.17g
じゃがいも	42g	砂糖	5g
にんじん	17g	みりん	2g
根深ねぎ	13g	でん粉	1.5g
サラダ油	2g	水	5g

作り方

- ① 国産牛肉 (かたロース薄切り) は一口大に切る。じゃがいもは7mm厚さのいちょう切りに、にんじんは2~3mm厚さのいちょう切り、または半月切りにする。根深ねぎは斜め薄切りにする。
- ② サラダ油で国産牛肉を炒め、野菜を加えてさらに炒める。
- ③ だしと調味料を加え、落としふたをして約10~15分、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 水溶きでん粉でとろみをつけ、ごはんの上にかける。

素材のバリエーション

- ・部位はももやばらでも。豚肉でもOK。
- ・根深ねぎは、たまねぎでも。
- ・しらたきを加えてもおいしい。

大量調理のポイント

- ★大量調理の場合は、じゃがいもはくし形に切って、油で揚げると煮崩れが防げます。

1人当たりの 栄養量	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)	
	570	13.1	21.5	1.7	19	42	1.3	3.6	117	0.15	0.14	18	1.2

料理の
特徴

- エスカベージュとは、揚げた肉や魚を野菜といっしょにマリネしたさわやかなスペインの料理です。

揚げ物
ご飯物

献立例
⑭ページに
記載

材料名
(1人分)

精白米	75g	にんじん	4g
強化米	0.2g	ピーマン	6g
国産牛肉(ヒレ)	60g	サラダ油	1.2g
清酒	3g	だし	20g
こしょう	適量	食塩	0.6g
小麦粉	3.6g	しょうゆ	2.4g
揚げ油	4.2g	砂糖	1.2g
水菜	14g	食酢	3g
たまねぎ	10g	白いりごま	2g

作り方

- ① 国産牛肉(ヒレ)は棒状に切り清酒とこしょうをふる。水気をふき小麦粉をまぶして170℃の油で揚げる。
- ② 野菜は4～5cm長さのせん切りにする。
- ③ サラダ油で野菜をさっと炒め、だしと調味料を加えてひと煮立ちさせ、国産牛肉と白いりごまを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ごはんを器に盛り、③をかける。

素材のバリエーション

- 牛もも肉でもよいです。豚肉の同じ部位や、鶏ささ身でもおいしくできます。
- 水菜は、小松菜やキャベツ、ほうれんそうなどに置き換えても。
- トマト味やカレー味にしてもおいしく食べられます。

大量調理のポイント

- ★牛肉に下味をつけるときは、小分けにしましょう。
- ★揚げ油に対する肉の量は10%程度にします。
- ★揚げたときの中心温度の確認をしっかり行いましょう。
- ★野菜を炒めたときの温度確認もしっかり行います。

⑦ 1人当たりの
栄養量

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)	
498	17.5	16.3	1.5	65	47	2.7	3.8	46	0.15	0.20	14	1.0

餃子風照り焼き丼

豚肉

料理の
特徴

● 餃子味のハンバーグに甘辛だれをからめました。ごはんがすすむ中華風どんぶりです。

蒸し煮
ご飯物



材料名
(1人分)

精白米	75g	たまねぎ	33g
強化米	0.2g	アスパラガス	25g
国産豚肉(ひき肉)	50g	ごま油	2g
しょうゆ	1g	鶏がらだし	50g
食塩	0.3g	食塩	0.5g
キャベツ	12g	しょうゆ	6g
根深ねぎ	3g	砂糖	2g
にら	8g	でん粉	1.5g
でん粉	3g	水	5g

作り方

- キャベツは加熱してみじん切りに、根深ねぎはみじん切り、にらは粗みじん切りにする。
- たまねぎは1cm幅のくし形に切り、アスパラガスは1cm幅3cm長さの斜め切りにしゆでる。
- 国産豚肉(ひき肉)にしょうゆ、食塩を入れてよく混ぜ、①の野菜とでん粉を加え混ぜ合わせる。バットなどに移して1cm位の厚さに平らに広げ、約5分位火が通るまで蒸す。
- ③を2~3cm角の食べやすい大きさに切る。
- ごま油でたまねぎを炒め、鶏がらだし、食塩、しょうゆ、砂糖、④を加え、たまねぎがやわらかくなるまで煮て、②のアスパラガスを加え、水溶きでん粉でとろみをつけ④をからめる。
- ごはんの上に⑤をかける。

素材のバリエーション

- ひき肉は鶏でも豚でもOK。
- 餃子の具をたまねぎや根深ねぎだけにすると普通の肉団子になります。
- カレー粉などスパイス類を混ぜ込むと、味に変化がつけられます。

大量調理のポイント

- ★大量になるとキャベツから水が出るので、しぼってから加えるとよいでしょう。
- ★ひき肉を混ぜるときは、二次汚染に気を付けましょう。
- ★③の蒸し上がったものは、きちんと加熱されているか中心温度の確認をしっかり行いましょう。
- ★炒めたときの温度確認も行いましょう。

1人当たりの
栄養量

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)	
461	15.8	11.6	1.9	32	42	1.6	2.8	38	0.47	0.21	14	1.9

料理の
特徴

- 沖縄の料理で、メキシコのタコスをご飯物にアレンジしたもの。トマトの酸味の効いたソースが食欲アップ。

炒め煮
ご飯物



献立例
⑭ページに
記載

材料名
(1人分)

精白米	75g	ピーマン	8g
強化米	0.2g	レタス	25g
国産豚肉 (ばら薄切り)	40g	トマトケチャップ	6g
たまねぎ	17g	ウスターソース	6g
にんにく	0.3g	食塩	0.5g
サラダ油	0.7g	チリパウダー (カレー粉)	0.05g
小麦粉	1.7g	ピザ用チーズ	10g
トマト水煮	50g		

作り方

- ① 国産豚肉 (ばら薄切り) は 1cm幅、たまねぎとにんにくはみじん切りにする。
 - ② サラダ油でたまねぎとにんにくを炒め、たまねぎがしんなりしたら国産豚肉を加えてさっと炒める。
 - ③ 小麦粉をふり混ぜ、トマト水煮の粗みじん、調味料、スパイスを入れて5分ほど加熱する。
 - ④ ピーマンはせん切り、または粗切りにし、③に加える。
 - ⑤ 最後にチーズをのせ、溶けたら火をとめる。
 - ⑥ レタスはリボン状に食べやすく切ってさっとゆでる。
 - ⑦ ご飯を器に盛り、⑤をかけてレタスを添える。
- * レタスはピーマンといっしょに入れて加熱してもよい。

素材のバリエーション

- ・ もも肉やかたろースでも。
- ・ タコライスは本来はひき肉で作ります。豚ひき以外に鶏・牛でもおいしい。
- ・ 野菜はキャベツやにんじんなどでも。

大量調理のポイント

- ★ ゆでたレタスは、よく水気をきって添えましょう。
- ★ 大量調理の場合は、できあがった具をバットにのせ、チーズをのせてオーブンでさっと加熱し溶かしてもよいでしょう。

⑨ 1人当たりの
栄養量

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)	
525	13.4	20.2	2.0	87	39	1.4	2.2	64	0.30	0.13	15	1.5

豚肉のカレー丼

豚肉

料理の
特徴

- はるさめのつるんとした食感が和風味カレーにマッチした食べやすいどんぶりです。

煮物
ご飯物



材料名 (1人分)

精白米	75g	だし	50g
強化米	0.2g	しょうゆ	5g
国産豚肉 (もも薄切り)	50g	食塩	0.17g
清酒	2.5g	砂糖	1.7g
しょうが汁	0.8g	みりん	5g
小麦粉	3.3g	カレー粉	1g
たまねぎ	25g	グリーンピース	3g
サラダ油	3g		
はるさめ (乾)	5g		

作り方

- ① 国産豚肉 (もも薄切り) は一口大に切り、清酒としょうが汁で下味をする。
- ② たまねぎはせん切りにする。はるさめはもどして食べやすい大きさに切る。
- ③ たまねぎをサラダ油で炒め、だしを加える。国産豚肉に小麦粉をまぶしていっしょに煮る。
- ④ はるさめと調味料を加え、たまねぎがやわらかくなりトロみがつくまで煮る。
- ⑤ ④をごはんの上にかき、ゆでたグリーンピースをかざる。

素材のバリエーション

- 肉は薄切りなら牛でも豚でも。
- たまねぎを根深ねぎに変えても。
- にんじんや青菜など、野菜の量を多くしてもよいです。
- キャベツや白菜を入れてもおいしい。

大量調理のポイント

- ★豚肉はたまねぎの後に加えて炒め、その後に小麦粉をふり入れ、だし汁を加えて煮込んでもよいでしょう。
- ★辛さは、カレー粉の量で調節してください。
- ★カレー粉を少々のだし汁でといて加えると、だまになりにくく、きれいに仕上がります。

1人当たりの
栄養量

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)	
482	15.8	11.5	1.7	22	40	1.4	2.2	4	0.55	0.14	4	1.0

料理の
特徴

● 天津丼は、本来はカニたまで作るものですが、鶏肉でアレンジしました。中華風親子丼とも言える、やさしい味のどんぶりです。

炒め煮
ご飯物



材料名 (1人分)

精白米 75g
 強化米 0.2g
 (国産鶏肉 (ささ身) 38g
 (でん粉 2.3g
 (鶏卵 50g
 (食塩 0.08g
 サラダ油 3g

★あん
 鶏がらだし 38g
 オイスターソース 1.8g
 しょうゆ 3.5g
 砂糖 2g
 しょうが汁 1g
 (でん粉 1.3g
 (水 4g
 根深ねぎ 8g
 さやいんげん 15g

作り方

- ① 国産鶏肉 (ささ身) はそぎ切りにし、でん粉をまぶしてゆでる。
- ② 鶏卵を割りほぐして食塩で調味し、根深ねぎの粗みじん切りにしたものを加えて混ぜる。
- ③ さやいんげんは 2cm長さの斜め薄切りにしてゆでる。
- ④ あんの調味料を加熱し、水溶きでん粉でとろみをつけて最後にしょうが汁を加える。
- ⑤ サラダ油を熱し、②を入れ半熟状になるまで混ぜながら加熱し、①の国産鶏肉とさやいんげんも加えてふわりと混ぜ合わせる。
- ⑥ ご飯を盛り、⑤をかけてさらに上から④のあんをかける。

素材のバリエーション

- ・鶏肉は部位を選ばず使えます。豚や牛の薄切り肉でも。
- ・根深ねぎをたまねぎに変えても OK です。

大量調理のポイント

- ★鶏肉、鶏卵をたくさん使うので二次汚染には十分気を付けましょう。
- ★⑤の鶏肉と卵の中心温度の確認をしっかり行いましょう。
- ★加熱したささ身と卵液をオープンで加熱しても。

⑪ 1人分当たりの
栄養量

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)	
446	20.5	9.3	0.9	43	43	1.8	2.1	85	0.14	0.31	4	1.1

キジ焼き丼

鶏肉

料理の
特徴

- 昔、野鳥のキジを食べるときに甘辛いつけ汁に漬けて焼いたことから、この名前がつきました。甘辛だれはごはんによく合います。



焼き物
ご飯物

献立例
⑭ページに
記載

材料名
(1人分)

精白米	75g	★たれ	
強化米	0.2g	しょうゆ	4.8g
国産鶏肉 (もも)	80g	砂糖	2g
清酒	6g	みりん	1.2g
しょうゆ	5g	清酒	6g
サラダ油	3.2g	七味唐辛子	適量
ピーマン	20g		
食塩	0.1g	焼きのり (刻みのり)	0.6g
サラダ油	0.8g		

作り方

- 国産鶏肉 (もも) の皮目にフォークをブツブツ刺し、清酒としょうゆをかけて 20 ~ 30 分ほどおく。
 - ピーマンは種を除いてせん切りにし、さっと炒めて塩をふり、取り出しておく。
 - サラダ油を熱し、国産鶏肉のつけ汁をきって皮目のほうから焼き、両面が色づくまで焼く。ふたをして 5 分、弱火にして約 10 分蒸し焼きにする。
 - 国産鶏肉を取り出して残っている油を捨て、たれの調味料を加えてひと煮立ちさせる。
 - ごはんの上にそぎ切りにした国産鶏肉を並べてたれをかけ、刻みのりとピーマンをそえる。
- * (刻みのりをごはんの上に敷いてから鶏肉を並べてもよい)

素材のバリエーション

- むね肉でも。豚や牛でもおいしくできますが、その場合料理名を「キジ焼き丼」ではなく「甘辛丼」に変更しましょう。
- ピーマンは、小松菜やほうれんそう、にんじん、キャベツなどでも。

大量調理のポイント

- ★鶏肉は、小分けして漬け込み、焼くときも少しずつ焼きます。(焼くまで時間があるときは冷蔵庫で保管)
- ★焼いた鶏肉を切るときは、二次汚染に十分注意しましょう。
- ★オーブンで焼くときは、たれは別の釜で作り上からかけるようにします。

1人当たりの
栄養量

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)	
507	19.2	16.1	1.1	15	46	1.4	2.5	52	0.16	0.17	19	1.1

料理の
特徴

- 和食の三色丼をアレンジし、甘酸っぱいどんぶりにしました。三色丼はさまざまな具が考えられる応用範囲の広い丼ものです。

炒め煮
ご飯物材料名
(1人分)

精白米	75g	かぼちゃ	25g
強化米	0.2g	サラダ油	1.2g
国産鶏肉 (ひき肉)	58g	食塩	0.2g
たまねぎ	8g	こしょう	適量
しょうが	0.3g	B カレー粉	0.2g
サラダ油	1.7g	洋風だし	10g
A しょうゆ	3.5g	水	17g
砂糖	1.2g	トマト	42g
洋風だし	5g	たまねぎ	8g
こしょう	適量	にんにく	0.5g
		サラダ油	0.7g
		食塩	0.5g
		C チリパウダー (パプリカパウダー)	0.03g

作り
方

- ① たまねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにする。かぼちゃは種を取り 1cm角に、トマトは粗みじんに切る。
- ② サラダ油でたまねぎ、しょうが、国産鶏肉 (ひき肉) を炒めてAを加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ③ サラダ油でかぼちゃを炒めてBを加え、かぼちゃがやわらかくなり水分がなくなるまで煮る。
- ④ サラダ油でたまねぎ、にんにくを炒めてトマトも加えさらに炒める。Cを加え、水分がなくなる位まで煮る。
- ⑤ ごはんの上に、②③④をそれぞれ盛りつける。

素材のバリエーション

- ・ひき肉は、豚でも牛でもOKです。
- ・和風三色丼のように、いり卵や青菜を組み合わせても。
- ・かぼちゃの代わりにじゃがいもやさつまいもでも。
- ・味付けにカレー粉やトマトケチャップを使ってもおいしくできます。

大量調理のポイント

- ★かぼちゃは、薄切りにして油で揚げてもよいでしょう。
- ★トマトは、水煮の缶詰でもよいですが、水分が多いので煮詰めるとかさが減ります。生より20%ほど多めに使いましょう。

1人分当りの
栄養量

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)	
446	16.2	11.3	1.9	23	44	1.4	1.9	56	0.16	0.15	12	1.3

献立のポイント

- どんぶりは、主食と主菜が一体化したものと考えます。プラスするおかずは副菜や汁物で、どんぶりに足りない食材を入れるようにします。
- たんぱく質量はどんぶりである程度確保されているので、副菜や汁で肉・魚を使う場合は量を抑え、うま味を足す程度にしましょう。こってりした味のどんぶりが多いですから、副菜や汁はすっきりした味のものを。
- ふだん別々に提供される主食と主菜が1つの器に盛られているので、配膳したときに寂しく感じないように、フルーツを加えるなどの工夫を。

献立例

牛肉 ⑦ページ



牛ヒレ肉のエスカベージュ丼

牛乳
洋風けんちんスープ
りんご

材料名 (1人分)		牛ヒレ肉のエスカベージュ丼以外	
○牛乳	206g	ベーコン	3g
○洋風けんちんスープ		食塩	1g
根深ねぎ	15g	○りんご (可食部)	60g
だいこん	15g		
じゃがいも	10g		
キャベツ	10g		
トマト	8g		
サラダ油	2g		
洋風だし	150g		

栄養量	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)	
	729	27.3	27.4	3.6	316	88	3.1	5.0	130	0.31	0.61	33	2.0

豚肉 ⑨ページ



タコライス豚丼

牛乳
キャベツとにんじんのきんぴら
みかん

材料名 (1人分)		タコライス豚丼以外	
○牛乳	206g	○みかん (可食部)	60g
○キャベツとにんじんのきんぴら			
キャベツ	50g		
にんじん	10g		
ごま油	0.75g		
しょうゆ	2.5g		
砂糖	0.5g		
一味唐辛子	適量		

栄養量	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)	
	716	21.5	28.9	3.7	351	76	1.8	3.2	264	0.47	0.45	57	2.1

鶏肉 ⑫ページ



キジ焼き丼

牛乳
じゃがいもときゅうりのネパール風サラダ
りんご

材料名 (1人分)		キジ焼き丼以外	
○牛乳	206g	食酢	1.5g
○じゃがいもときゅうりのネパール風サラダ		食塩	0.6g
じゃがいも	38g	クミン	0.13g
きゅうり	25g	白いりごま	1.3g
たまねぎ	13g	○りんご (可食部)	60g
しょうが	0.8g		
万能ねぎ	2.5g		
サラダ油	1.5g		

栄養量	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)	
	739	27.3	26.4	3.5	271	86	1.9	3.6	141	0.31	0.51	43	1.9



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・お問合せ

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



令和3年度 国産食肉等新需要創出緊急対策事業
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スサード
料理作成 女子栄養大学短期大学部