

平成27年度筑紫野市料理コンクール献立表

献立番号	6	自由・課題	()	3	班
献立名					
白ご飯		牛乳		おっ？カレー オクラダよ！	
かわり焼きだギョ(魚)					
材料名	1人分(g)	8人分(g)	作り方		
(おっ？カレー)					
豚ミンチ	20	160	①生おからとカレー粉をフライパンに合わせ、から煎りしとり出しておく。		
生姜	1	8			
アスパラガス	15	120	②玉ねぎ、アスパラガス、パプリカは5mm角切りにし、生姜は細かいみじん切りにする。		
玉ねぎ	25	200			
パプリカ(赤)	15	120	③鍋に菜種油を入れ、生姜、豚ミンチ、玉ねぎを炒め、蓋をして中火で5分煮る。		
とうもろこし(粒)	10	80			
生おから	5	40	④③に水、野菜を加えひと煮立ちさせ、①とカレールウ、味噌を入れ塩で味をととのえる。		
カレー粉	0.5	4			
カレールウ	5	40	⑤白ご飯を皿に盛り、④をかける。		
天拝味噌	0.8	6.4			
塩	0.1	0.8			
水	20	160			
(かわり焼きだギョ(魚))					
キハダマグロ	50	400	①パン粉とふりかけを混ぜ合わせておく。		
塩	0.1	0.8			
パン粉	3	24	②魚に塩し、①をまぶし、オリーブオイルをかけ175℃のオーブンで15分焼く。その時にスライスしたかぼちゃと一緒に焼く。		
ふりかけ(すき焼き味)	2	16			
オリーブオイル	2	16			
かぼちゃ	20	160			

平成27年度筑紫野市料理コンクール献立表

[illegible]