

平成28年度筑紫野市料理コンクール献立表

献立番号		自由・課題 ()		2	班
献立名					
牛乳		ぶどうパン		マーマレードフィッシュ	
茶・茶・茶deパスタ				ブラマンジェ	
はと麦と枝豆のサラダ					
材料名	1人分(g)	8人分(g)	作り方		
(茶・茶・茶de パスタ)					
スパゲティ麺	25	200	①下準備として、煎茶は戻しておく。 ②Aの材料をミキサーで攪拌しておく。 ③麺を表示時間より1分程短い時間で茹で、取り出す直前にあさりを入れる。 ④②を鍋に入れ温め、茹で上がった麺を加え、炒める。		
茶葉(煎茶)	0.5	4			
ブロッコリースプラウト	5	40			
バジル	2.5	20			
ニンニク	1.25	10			
松の実	A 2.5	20			
天拝味噌	3	24			
オリーブオイル	4.5	36			
きゃべつ	3.75	30			
あさり水煮	10	80			
水	5	40			
麺ボイル塩					
(マーマレードフィッシュ)					
鯛	40	320	①鯛は塩を振っておき、なじましておく。 ②ニンニクはすりおろす。 ③Aを混ぜ合わせます。 ④フライパンにクッキングシートを敷き、熱し、鯛の皮目から焼く。		
塩	0.3	2.4			
マーマレード	7	56			
ニンニク	A 0.5	4			
しょうゆ	1.5	12			

平成28年度筑紫野市料理コンクール献立表

献立番号	自由・課題 ()		2 班
献立名 牛乳 ぶどうパン 茶・茶・茶deパスタ マーマレードフィッシュ はと麦と枝豆のサラダ ブラマンジェ			
材料名	1人分(g)	8人分(g)	作り方
レモン汁] A	1	8	⑤中火で両面を焼き、②を加え、フタをして中火弱で焼き、ソースを全体にからめる。
(はと麦と枝豆のサラダ)			
はと麦	5	40	①1cm角切りにしたきゅうり、ミニトマト、むき枝豆、コーン、はと麦は茹でて、冷蔵庫で冷やしておく。 ②Aの材料でドレッシングを作り、冷やした野菜に混ぜる。
冷凍むき枝豆	10	80	
きゅうり	10	80	
ミニトマト	10	80	
コーンカネル	5	40	
塩	0.3	2.4	
コショウ	0.02	0.16	
酢 A	1.7	13.6	
オリーブオイル	1.7	13.6	
三温糖	2	16	
(ブラマンジェ)			
牛乳	35	280	①鍋に牛乳、コーンスターチ、水、砂糖を入れ、弱火にかける。しゃもじで混ぜとろみを付け、ゼリーの型に流し入れる。
コーンスターチ	4	32	
上白糖	4	32	
水	10	80	