

平成28年度筑紫野市料理コンクール献立表

献立番号	2	自由・課題 ()	1	班
献立名 牛乳 白ご飯 チキン春巻き カミカミ酢の物 バターみそ汁				
材料名	1人分(g)	8人分(g)	作り方	
(チキン春巻き)				
春巻きの皮	12	96	①白ネギ、干し椎茸、たけのこはあらみじん切りにする。 ②鶏ミンチに①の材料と調味料を加えて混ぜ、16等分にする。 ③春巻きの皮を $\frac{1}{2}$ に切り、青じそと②のたねを包む。 ④揚げ油を中温に熱して春巻きを入れ、ときどき返しながらか、きつね色になって浮き上がってきたら取り出し油をきる。	
若鶏ミンチ	30	240		
白ネギ	5	40		
青じそ	1	8		
干し椎茸	1	8		
ゆでたけのこ	5	40		
おろし生姜	0.5	4		
松の実	2	16		
甜麺醤	1	8		
オイスターソース	1	8		
中華のスープ素	1	8		
揚げ油				
(カミカミ酢の物)				
きゅうり	20	160	①材料はすべてせん切りにする。 ②きゅうり、パプリカ、ごぼうをボイルする。 ③油揚げ、桜えび、黒ごまの順番で乾煎りする。 ④酢、しょうゆ、砂糖、塩を合わせ、②③に混ぜ合わせる。	
ごぼう	5	40		
めかぶ	8	64		
パプリカ	5	40		
桜えび	1	8		
油揚げ	2	16		

平成28年度筑紫野市料理コンクール献立表

献立番号	2		自由・課題 ()	1	班
献立名 牛乳 白ご飯 チキン春巻き カミカミ酢の物 バターみそ汁					
材料名	1人分(g)	8人分(g)	作り方		
酢	3	24			
薄口しょうゆ	1	8			
砂糖	1.5	12			
塩	0.15	1.2			
黒ごま	0.5	4			
(バターみそ汁)					
ジャガイモ	30	240	①鍋にだし汁とジャガイモ、人参を入れて火にかけ、柔らかくなるまでゆでる。 ②①にアスパラを加えて一煮立ちさせ、味噌を溶かし入れ、最後にバターを加える。		
アスパラ	15	120			
人参	5	40			
切り干し大根	1	8			
天拝味噌	10	80			
バター	1.5	12			
だし汁	100	800			
(だし汁)					
昆布	2	16			
鰹節	2	16			
水	110	880			