

平成30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)天拝味噌・めんたいこ)                                      | 3 | 班 |
| 献立名            | 牛乳 麦ご飯 あじフライの山椒タルタル<br>おさつサラダ<br>めんたいだんごのスープ |        |                                                        |   |   |
| 材料名            | 1人分(g)                                       | 8人分(g) | 作り方                                                    |   |   |
| (あじフライの山椒タルタル) |                                              |        |                                                        |   |   |
| 鰯              | 40                                           | 320    | ①あじは塩、白こしょうで下味をしておく。                                   |   |   |
| 塩              | 0.3                                          | 2      |                                                        |   |   |
| 白こしょう          | 0.01                                         | 0.08   | ②小麦粉と出し汁を合わせた衣に、鰯をからめてパン粉をつけて、油で揚げる。                   |   |   |
| 小麦粉            | 11                                           | 88     |                                                        |   |   |
| 出し汁            | 15                                           | 120    | ③コーン、ピーマン、玉ねぎはみじん切りにして、湯通しをし、冷ます。冷ました野菜と調味料を混ぜ、冷やしておく。 |   |   |
| パン粉            | 10                                           | 80     |                                                        |   |   |
| 揚げ油            |                                              |        | ④あじフライにタルタルをかける。                                       |   |   |
|                |                                              |        |                                                        |   |   |
| コーン            | 3                                            | 24     |                                                        |   |   |
| ピーマン           | 3                                            | 24     |                                                        |   |   |
| 玉ねぎ            | 10                                           | 80     |                                                        |   |   |
| マヨネーズ          | 4.5                                          | 36     |                                                        |   |   |
| 山椒             | 0.01                                         | 0.08   |                                                        |   |   |
| 天拝味噌           | 1                                            | 8      |                                                        |   |   |
|                |                                              |        |                                                        |   |   |
| コーン            |                                              |        |                                                        |   |   |
|                |                                              |        |                                                        |   |   |
|                |                                              |        |                                                        |   |   |
|                |                                              |        |                                                        |   |   |
|                |                                              |        |                                                        |   |   |



平成30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)天拝味噌・めんたいこ)                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3 | 班 |
| 献立名           | 牛乳 麦ご飯 あじフライの山椒タルタル<br>おさつサラダ<br>めんたいだんごのスープ |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
| 材料名           | 1人分(g)                                       | 8人分(g) | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |
| (めんたいだんごのスープ) |                                              |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
| 鶏ひき肉          | 30                                           | 240    | <p>①めんたいこは薄皮からだしてよくほぐす。生姜はすりおろし、葉ねぎは小口切りする。</p> <p>②ボウルに①と鶏ひき肉、粉末凍豆腐、片栗粉を入れてよく混ぜ、一口の団子を作る。</p> <p>③にんにくはみじん切り、ごぼう、人参、アスパラガスは斜め切りにし、舞茸は手でほぐす。</p> <p>④鍋にオリーブ油、にんにくを入れて火にかけて、香り立ってきたら、ごぼう、人参を入れて炒める。</p> <p>⑤④に出し汁を入れて、舞茸、団子を入れて中火で煮る。牛乳と豆乳を注ぎ、沸騰直前にアスパラガスを入れて弱火にし、塩、白こしょうで味を調える。</p> |   |   |
| めんたいこ         | 5                                            | 40     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
| 葉ねぎ           | 4                                            | 32     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
| 生姜            | 0.3                                          | 2.4    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
| 粉末凍豆腐         | 2                                            | 16     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
| 片栗粉           | 0.5                                          | 4      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
| 牛乳            | 35                                           | 280    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
| 豆乳            | 35                                           | 280    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
| 出し汁           | 50                                           | 400    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
| 昆布            | 2                                            | 16     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
| 鰹節            | 2                                            | 16     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
| 水             |                                              | 600    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
| ごぼう           | 10                                           | 80     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
| 人参            | 5                                            | 40     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
| 舞茸            | 10                                           | 80     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
| アスパラガス        | 4.5                                          | 36     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
| にんにく          | 1.25                                         | 10     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
| オリーブ油         | 0.3                                          | 2.4    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
| 塩             | 0.4                                          | 3.2    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
| 白こしょう         | 0.01                                         | 0.08   |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |