

国産食肉を用いた **世界の料理**

学校給食料理集 IX

▶ 学校給食 低塩でおいしく

▶ 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



国産食肉を用いた学校給食料理集の刊行に当たって

学校給食の食材選択の中心は、地場産物・国産食材であります。

日本の各地域の人々が心をこめて飼育した牛肉・豚肉・鶏肉は、安全・安心な食材です。この国産食肉を、将来を担う子供たちの体づくりに役立てましょう。それは、地産地消から地域の活性化にもつながることです。

今年はオリンピック・パラリンピックが我が国で開催されますので、世界の料理を紹介する献立、更に我が国の食肉のよさを知らせる献立作成の参考に、ぜひ、この料理集をご活用ください。

公益社団法人 全国学校栄養士協議会
名誉会長 田 中 信

もくじ

| | |
|---------------------------------|------------------------------|
| 学校給食 低塩でおいしく おいしく減塩 15 のポイント | ② |
| 牛肉 | |
| 焼き物 | ムサカ（ギリシャ）…………… ⑤ |
| 炒め物 | チャプチェ（韓国）…………… ⑥ |
| 煮物 | フェイジョアーダ（ブラジル）…………… ⑦ |
| 豚肉 | |
| ご飯物 | ルーロー飯（台湾）…………… ⑧ |
| 揚げ物 | ミラノ風カツレツ（イタリア）…………… ⑨ |
| 炒め物 | 卵入りチンジャオロース（中国）…………… ⑩ |
| 鶏肉 | |
| ご飯物（炊き込み） | シンガポール風チキンライス（シンガポール）…………… ⑪ |
| ご飯物 | チキンキーマカレー（インド）…………… ⑫ |
| 汁物 | チキンチャウダー（アメリカ）…………… 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 准教授 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 副会長 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。

学校給食 低塩でおいしく

平成30年8月施行の「学校給食摂取基準」では、食塩摂取基準がより厳しくなりました。給食作りに携わる皆さんは、今まで以上に苦勞をされていることでしょう。低塩でもおいしく、子どもたちが満足できる料理を作るポイントをおさえておきましょう。



おいしく減塩15のポイント

献立の立て方

Point ① 塩味にメリハリを

献立は塩味・甘味・苦味・酸味・うま味のバランスを考えながら、主菜に塩をきかせたら副菜はごく低塩の料理に、というように塩味にメリハリをつけると、充足感があります。



食材の工夫

Point ② 新鮮な食材を使う

新鮮な食材を使えば、うす味でも素材の持ち味が引き立ちます。

Point ③ だしのうま味を活用する

汁物や煮物、和え物などは、だしのうま味をきかせると低塩でも満足できる味に。丁寧にとっただしは、子どもたちにも伝わります。

野菜や肉などをだしで下煮すると、調味はごくうす味でもふくよかな味に。

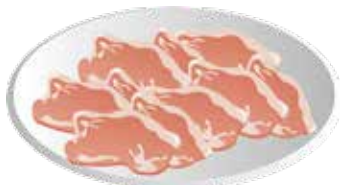


Point ④ うま味のある食材を活用する

肉

煮物や汁物、和え物などに肉を少量加えるだけで、コクのあるうま味がつき、おいしさ倍増です。

炒め物や混ぜごはんなどは、肉にしっかり味をつけると、ほかはうす味でも味が締まります。



牛乳

汁物や煮物のだしの一部を牛乳に変えると、低塩でもまろやかな味になります。

さばのみそ煮などは、牛乳で煮ると青魚特有の臭いも減少。切り干し大根やひじきなど乾物の煮物とも牛乳は相性抜群！



きのこ、トマト、たまねぎなど

きのこやトマトはうま味が多く、たまねぎはうま味成分を増強する作用があります。

ひき肉だねにきのこやたまねぎを混ぜると、増量になる上、うま味もさらにアップ。



次のページにつづく

ちりめんじゃこ、素干し桜エビ、
削り節、とろろこんぶなど

素材のうま味と塩分を調味料として生かして使います。



調味料

(トマトケチャップ、マヨネーズ、
オイスターソース、しょうゆ、みそなど)

それ自体にうま味など複雑な味や香りを含む調味料も、
含まれる食塩量を確認して、賢く活用しましょう。

マヨネーズやみそに刻んだ薬味野菜や
ごまをたっぷり混ぜ、肉や魚にのせて
焼くと、香り豊かで低塩の一品に。



Point ⑤ 酸味をきかせる

酢やかんきつ類の酸味は塩味を強く感じ
させ、味の引き締め効果が。和え物や炒
め物の仕上げに少量加えても味が締まり
ます。



Point ⑥ 香りのよい材料を活用

ねぎ、しょうが、にんにく、スパイス、
ナッツ、ごま、のり、ごま油など

香りは調味の一部です。ただし効かせすぎには気をつけましょう。

炒りたてのごまを使うと、香りが
一段と増してより減塩効果が。



調理の工夫

Point ⑦ 野菜は
下加熱で水分を除く

炒め物や和え物の野菜はゆでる、蒸すなどで
水分を減らすと、少しの調味料でよく味がな
じみます。



Point ⑧ 下味後は汁をよくふく

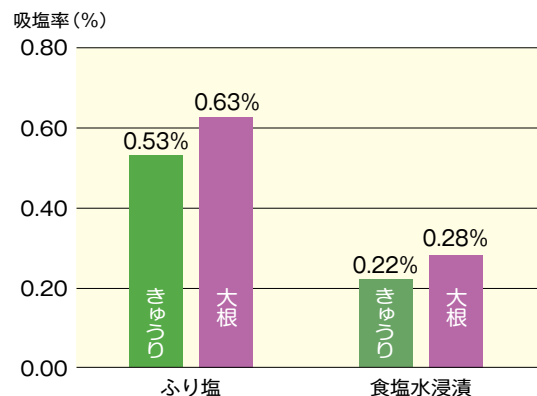
肉や魚に下味をつけたあとは、汁をよくふき
とって調理します。

Point ⑨ ふり塩より塩水浸漬で

きゅうりや大根などの下塩は、塩をふるより塩水に浸
すほうが吸塩量を抑えられます。

★野菜の「ふり塩」と「塩水に浸漬」の吸塩率の比較

2mm厚さの輪切りにした野菜に、ふり塩は1%の塩をふり、
浸漬は1%濃度の食塩水(野菜の約3倍量)に浸し、5分放置
後に手しぼりすると、塩水に浸漬するほうが吸塩率は低く
なります。



出典/ 殿塚婦美子編集「改訂新版 大量調理」(学建書院)

Point 10 肉・魚の加工品やわかめは下ゆでを

ハム類やじゃこ、わかめなどは下ゆでなどをすると減塩に。ただし、ゆですぎるとうま味も抜けてしまうので適度にし、残った塩けは調味に生かすのが賢明です。



加工食品の下ゆでなどによる減塩割合（一例）

（食塩量は100gあたり）

| 食材 | 調理法 | 元の食塩量 | 調理後の食塩量 | 減塩割合 |
|--------------|-------|-------|---------|------|
| A 薄切りハム | 1分ゆで | 2.5g | 0.9g | 64% |
| B ウインナーソーセージ | 5分ゆで | 1.5g | 0.4g | 73% |
| C ちりめんじゃこ | 湯をかける | 5.5g | 4.0g | 27% |
| D 乾燥わかめ(国産) | 2分ゆで | 2.41g | 0.18g | 93% |

出典：A、B、D／『献立作成の基本・減塩のすすめ』（平成28年度茨城県学校栄養士協議会）
C／『栄養と料理』2016年1月号（女子栄養大学出版部）

Point 11 表面に味をつけて下味をカット

揚げ物などの衣に味をつける、仕上げにソースをかけるなど「表面味」をかかせると、下味なしでもおいしく食べられます。



こしょうだけをふった鶏のから揚げに甘酸っぱいレモンソースをかけると、それだけで満足できる味に！



Point 12 油脂のコク、焼き目の香ばしさを生かす

揚げ物やソテーのカリッとした香ばしさや油の風味はおいしさの大事な要素。煮物も揚げ煮や炒め煮にすると油のコクが加わります。



野菜やナッツをカリッとチップ風に揚げ、料理のトッピングにすると、香ばしい風味が調味役に。

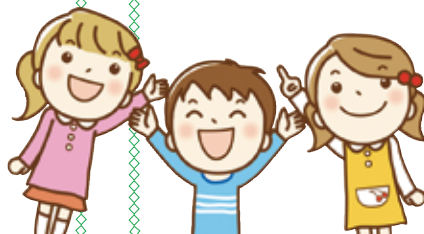
Point 13 トロみをつける

トロみのあるものは舌に長く味が留まるため、味を濃く感じさせます。

ここも大切！

Point 14 栄養士と調理員、いつも連携で

低塩でおいしい給食作りには、試作が大事。レシピ通りに調理したものについて栄養士と調理員が密に意見交換をし、調整を繰り返すことで、よりよい味が生まれます。互いになんでも言い合える関係を大切に！



Point 15 子どもたちに減塩の大切さを伝える

なぜ減塩が必要なのか、私たちはどれくらい塩分をとっているかなど、減塩について子どもたちと考える機会を設け、教職員や保護者にも理解を求めましょう。みんなでき減塩に取り組むことが、成功の秘訣です。

料理の
特徴

- ギリシャのグラタンのような料理。本場では羊の肉を使うのがポピュラーなようです。なすとトマトの他に、ズッキーニやいも類なども入れて重ね焼きにします。

焼き物



| 材料名 (1人分) | | | |
|----------------|-------|-----------|------|
| 国産牛肉 (ひき肉) | 30g | ベシャメルソース | |
| たまねぎ | 7g | サラダ油 | 4.6g |
| にんにく | 0.7g | 小麦粉 (薄力粉) | 5.7g |
| なす | 30g | 牛乳 | 57g |
| トマト水煮 (カットトマト) | 20g | 食塩 | 0.4g |
| サラダ油 | 3.4g | マカロニ (乾麺) | 14g |
| 食塩 | 0.6g | 粉チーズ | 3g |
| こしょう | 0.01g | | |

- 作り方**
- ① たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、なすは 2mm 厚さの輪切りにする。
 - ② サラダ油で薄力粉を炒め、牛乳、食塩を加えてベシャメルソースを作る。
 - ③ マカロニはゆでておく。
 - ④ サラダ油でにんにく、たまねぎを炒め、国産牛肉 (ひき肉) を入れ色が変わるまで炒めたら、なす、トマトも加え炒め、食塩、こしょうで調味する。
 - ⑤ パットに薄く油を塗り、マカロニ、④の野菜と肉、ベシャメルソースの順に重ね、粉チーズをふり、230℃のオーブンで 8～10 分、焼き色がつくまで焼く。

素材のバリエーション [献立のヒント]

- ・豚ひき肉や鶏ひき肉でもよい。その他の具もキャベツやにんじん、じゃがいも、かぼちゃなどホワイトソースに合うものを入れるとよいでしょう。

[献立のヒント]

- ・濃厚な味なので、酢の物やサラダに果物などを、野菜スープを合わせても。

大量調理のポイント

- ★大量調理の場合、ベシャメルソースのサラダ油は小麦粉と同じ量にするとやりやすいでしょう。弱火でゆっくり時間をかけたほうがなめらかでさらりとしたソースになります。
- ★1人分ずつカップに入れて、作ってもよいでしょう。
- ★牛乳を豆乳に替え、小麦粉の代わりに米粉でとろみをつけることで食物アレルギーにも対応できます。さらに食物アレルギー対応児のみ、マカロニや粉チーズを除去して調理します。

| 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) | |
| ⑤ | 297 | 11.1 | 17.8 | 1.6 | 115 | 30 | 1.1 | 2.3 | 44 | 0.11 | 0.20 | 5 | 1.2 |

料理の
特徴

● 春雨と肉、野菜を甘辛く炒め合わせた韓国の料理。同じせん切りの炒め物でも中国のチンジャオロースと味が違います。ごまの香ばしさが食欲をそそります。

炒め物



| 材料名 (1人分) | 材料名 (1人分) | |
|-------------------------|------------------------|----------------|
| | 国産牛肉 (ももひき肉) 30g | ごま油 2.9g |
| 清酒 0.7g | しょうゆ 1.7g | |
| にんにく (すりおろし) 0.4g | 食塩 0.3g | |
| にんじん 10g | 砂糖 2.9g | |
| にら 10g | いりごま (白) 1.4g | |
| もやし 10g | ラー油 0.3g | |
| ピーマン 7g | | |
| 春雨 10g | | |

- 作り方**
- ① 国産牛肉 (ももひき肉) に清酒とすりおろしたにんにくで下味をしておく。
 - ② にんじん、ピーマンは 4cm 長さのせん切りにし、にらは 4cm 長さに切る。春雨はもどして、4cm 位の長さに切る。
 - ③ ごま油を熱し、国産牛肉、にんじん、ピーマン、もやし、にらの順に炒め、調味料を加え、最後に春雨を入れ水分を吸わせながら炒め、いりごま、ラー油を加える。

素材のバリエーション

- ・鶏ひき肉や豚ひき肉でもよい。野菜はほうれんそうや小松菜、白菜などを入れても。
- ・ひき肉の他にハムをせん切りにして入れると、旨味が出ます。
- ・いり卵や錦糸卵を入れてもよいでしょう。

献立例
⑭ページ
に記載

大量調理のポイント

- ★野菜は、前もってさっとゆでておき、肉を炒めた後に混ぜると水気が出ずにきれいに仕上がります。
- ★肉に下味をつける場所と調理までの保管は、気を付けましょう。

| 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) | |
| | 145 | 6.8 | 6.6 | 1.1 | 31 | 17 | 1.0 | 1.3 | 101 | 0.05 | 0.09 | 9 | 0.6 |

料理の
特徴

- ブラジルの他、ポルトガルでも食べられていますが、ブラジルのものが有名。
- 肉と豆を煮込んだもので、ごはんやパンを添えて食べます。

煮物



| 材料名 (1人分) | 材料名 (1人分) | |
|------------------------|---------------------------|--------------------|
| | 国産牛肉 (かたロース薄切り) 30g | ウイナーソーセージ 9g |
| かたくり粉 2.6g | ブイオンキューブ 0.9g | |
| たまねぎ 14g | 水 30g | |
| にんにく 0.4g | トマトケチャップ 5g | |
| サラダ油 0.6g | 食塩 0.6g | |
| レッドキドニー (水煮) 17g | こしょう 適量 | |
| じゃがいも 7g | | |
| にんじん 9g | | |

- 作り方**
- ① 国産牛肉 (かたロース薄切り) は 1.5cm 幅に切り、かたくり粉ををまぶす。
 - ② たまねぎ、にんにくはみじん切り、じゃがいもは 1.5cm、にんじんは 1cm のさいの目切りにする。ウイナーソーセージは輪切りにする。
 - ③ サラダ油でにんにく、たまねぎを炒め、国産牛肉を入れて炒め、じゃがいも、にんじん、レッドキドニー、ウイナーソーセージを入れ、5分位炒める。
 - ④ ブイオンキューブ、水、トマトケチャップを加えて、6～7分煮、じゃがいもとにんにくに火が通ったら食塩、こしょうで調味する。

素材のバリエーション [献立のヒント]

- ・肉は豚かたロースでもよい。
- ・レッドキドニーは、豆類ならなんでも代替可。コーンを入れても。色彩もきれいになります。

[献立のヒント]

- ・煮物の主菜には、野菜炒めやサラダを。
- ・主菜にはあまり野菜が入っていないので、副菜で充足する必要があります。副菜の他に野菜入りの汁物を加えてもよいでしょう。

大量調理のポイント

- ★肉にかたくり粉をまぶすときは、つけ過ぎないように注意します。
- ★大量調理の場合、煮込むときの水は、少なくてすむので入れる量に気を付けましょう。
- ★水煮の豆の汁を入れて煮ることもできます。
- ★じゃがいもは、30分以上水に浸けないようにしましょう。煮えにくくなります。

| 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) | |
| ⑦ | 162 | 8.6 | 8.5 | 2.0 | 13 | 18 | 0.9 | 2.1 | 65 | 0.11 | 0.09 | 6 | 1.3 |

料理の
特徴

- 台湾で日常的に食べられているご飯料理。
- ばら肉を使用することが多く、しょうゆ・酒・砂糖・八角・干しえびその他を入れてこってり煮込み、ご飯にのせて食べます。

ご飯物



| | | | | |
|----------------------|--------------|------|--------|------|
| 材 料 名 (1人分) | 精白米 | 80g | 砂糖 | 0.6g |
| | 国産豚肉 (ばら薄切り) | 60g | 清酒 (水) | 6g |
| | しょうが | 2g | 鶏卵 | 25g |
| | 根深ねぎ | 6g | 小松菜 | 50g |
| | サラダ油 | 2.4g | しょうゆ | 1.4g |
| | オイスターソース | 3.6g | ラー油 | 0.4g |
| | しょうゆ | 1.2g | | |
| | みりん | 7.2g | | |

- 作り方**
- ① 国産豚肉 (ばら薄切り) は 1.5cm 幅に切る。しょうがと根深ねぎはみじん切りにする。
 - ② 鶏卵はゆで卵にする。
 - ③ サラダ油でしょうがと根深ねぎを炒め、国産豚肉を入れ色が変わるまで炒めて、調味料を加えて煮る。
 - ④ 小松菜はゆでて 3cm 長さに切り、しょうゆとラー油で和える。
 - ⑤ 炊いたごはんを丼によそり③をかけ、ゆで卵、小松菜を添える。
- * 小松菜は、ゆでてから肉と一緒に煮てもよい。
 - * ゆで卵単独で別に添えてもよい。

素材のバリエーション [献立のヒント]

- ・かたろースでも。添える野菜は、ゆでたほうれんそうやキャベツ、チンゲンサイなどでも。

[献立のヒント]

- ・こってりしたご飯物なので、おひたしや和風サラダにフルーツを組み合わせて。
- ・汁を入れるなら、野菜スープが合います。

大量調理のポイント

- ★ゆで卵は、大量であると処理が難しいと思いますので、調理場ごとに判断してください。または、いり卵にしてもよいでしょう。
- ★卵液や殻による二次汚染に十分注意しましょう。割った後の器具の洗浄には特に注意が必要です。
- ★豚肉をたくさん使用するので、何回かに分けて炒めましょう。

| 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) | |
| | 629 | 17.9 | 27.5 | 1.7 | 108 | 42 | 3.0 | 2.7 | 175 | 0.44 | 0.28 | 21 | 0.9 |

料理の
特徴

- イタリア料理の主菜の1つで、薄い子牛の肉にチーズ入りの衣をつけて揚げたもの。
- 少量の油で揚げ焼きにすることが多いようです。レモンをかけて食べるのが現地風ですが、子供向けにトマトソースをかけました。

揚げ物



材料名
(1人分)

| | | | |
|-----------------|-------|-----------|-------|
| 国産豚肉 (ロース生姜焼き用) | 60g | トマトソース | |
| 食塩 | 0.2g | トマト水煮 (缶) | 120g |
| こしょう | 0.01g | にんにく | 0.2g |
| 小麦粉 | 1.8g | サラダ油 | 4.8g |
| 鶏卵 | 16g | 食塩 | 0.4g |
| 粉チーズ | 10g | こしょう | 0.01g |
| 生パン粉 | 12g | ほうれんそう | 40g |
| サラダ油 (揚げ油) | 8.4g | 食塩 | 0.2g |
| | | こしょう | 0.01g |
| | | サラダ油 | 1.2g |

作り方

- ① 国産豚肉 (ロース生姜焼き用) は1枚を1/2に切り、食塩、こしょうで下味をする。
- ② 生パン粉は細かくし、粉チーズと混ぜておく。
- ③ ①の国産豚肉は小麦粉、溶き卵、②の生パン粉の順に衣をつける。170℃に熱したサラダ油で2～3分、きつね色になるまで揚げる。
- ④ サラダ油でみじん切りにしたにんにくを炒め、細かく切ったトマトの水煮を入れて煮詰め、食塩、こしょうで調味し、トマトソースを作る。肉にかけたときに肉の上にとどまっているくらいの煮詰め加減がよい。
- ⑤ ほうれんそうはゆでて、3～4cm長さに切り、サラダ油で炒めて調味する。
- ⑥ カツレツを切り分けてトマトソースをかけ、ほうれんそうのソテーを付け合わせる。

素材のバリエーション [献立のヒント]

・かたロースでも。薄切り肉を重ねてもできます。

[献立のヒント]

- ・揚げ物に付け合わせのソテーでコクのある一皿なので、ピクルス風の野菜のマリネや浅漬け風野菜のようにすっきりしたものを。
- ・主食はパンでもごはんでもよい。

大量調理のポイント

- ★1人1枚の豚肉で作りましょう。
- ★パン粉をつけるときは、少しずつつけます。
- ★揚げるまで時間があるときは冷蔵庫で保管し、小分けにして揚げましょう。揚げ油は、温度を確認してから入れます。1回に揚げる量は、揚げ油の5～10%が目安です。

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) | |
| 435 | 21.4 | 31.7 | 3.1 | 174 | 68 | 1.9 | 2.4 | 248 | 0.56 | 0.35 | 27 | 1.4 |

料理の
特徴

- 中国の炒め物の代表のような料理。チンジャオはピーマン、ローは肉、スはせん切りの意味。
- ウスターソースと卵で、食べやすくしました。中国では肉といったら豚肉を指します。

炒め物



| | | | | |
|----------------------|--------------|------|------------|------|
| 材 料 名 (1人分) | 国産豚肉 (もも薄切り) | 20g | 砂糖 | 1.4g |
| | 清酒 | 0.7g | 清酒 | 1.4g |
| | ピーマン | 10g | 鶏卵 | 14g |
| | もやし | 10g | サラダ油 (いり用) | 0.6g |
| | たまねぎ | 7g | ごま油 | 0.7g |
| | たけのこ水煮 | 7g | | |
| | サラダ油 | 2.3g | | |
| | ウスターソース | 2.6g | | |
| | しょうゆ | 1.7g | | |

- 作り方**
- ① 国産豚肉 (もも薄切り) はせん切りにして、清酒をふっておく。
 - ② ピーマン、たけのこはせん切り、たまねぎは薄切りにする。
 - ③ ピーマンはさっとゆでる。
 - ④ サラダ油で国産豚肉を炒め、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、もやしの順に炒める。
 - ⑤ 調味料を加えて、溶き卵を全体に回しながら入れ炒め合わせ、最後にごま油を入れる。
- * 卵は、錦糸卵やいり卵を最後に混ぜてもよい。

素材のバリエーション

- ・牛もも肉や鶏のささみでも作れます。ささみの場合はかたくり粉をまぶしてから炒めます。
- ・にらやきのこ類を加えてもよい。たまねぎは根深ねぎでもおいしい。

献立例
⑭ページ
に記載

大量調理のポイント

- ★卵の取り扱いについて (⑧ p ルーロー飯 参照)
- ★大量に野菜を炒め、水分が出た場合、最後に水溶きでん粉を加え、全体にからめるとよいでしょう。
- ★ピーマンはさっと下ゆでしておき、最後に炒め合わせると色よく仕上がります。
- ★調理場で使っているウスターソースの塩分を確認し、味を調整しましょう。

| 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) | |
| | 112 | 6.6 | 7.1 | 0.6 | 15 | 11 | 0.6 | 0.7 | 25 | 0.20 | 0.11 | 10 | 0.5 |

料理の
特徴

- シンガポールやマレーシアなどの東南アジアの炊き込みご飯。日本でも海南鶏飯という名前で流行しました。
- 本来はゆでた鶏のゆで汁でご飯を炊きますが、鶏の風味をご飯に移すように鶏肉の炊き込みご飯にしました。

ご飯物
(炊き込み)



| | | | | |
|----------------------|----------|------|--------|------|
| 材 料 名 (1人分) | 精白米 | 65g | 砂糖 | 4.5g |
| | 水 | 100g | しょうゆ | 6g |
| | 国産鶏肉(もも) | 67g | コチュジャン | 2.5g |
| | 食塩 | 0.7g | しょうが | 1.5g |
| | しょうゆ | 2g | にんにく | 1g |
| | 清酒 | 1.7g | 根深ねぎ | 10g |
| | たれ | | レタス | 67g |
| | 清酒 | 15g | | |
| | ごま油 | 6g | | |

- 作り方
- ① 精白米は洗米し浸漬しておく。国産鶏肉(もも)は一口大のそぎ切りにする。
 - ② 浸漬した米に調味料を加え混ぜ、国産鶏肉を米の上のせて炊く。
 - ③ しょうが、にんにくはすりおろし、根深ねぎはみじん切りにする。
 - ④ ごま油でしょうがとにんにくを炒め、調味料と根深ねぎを加え少しとろみがつくぐらいまで煮詰め、たれを作る。
 - ⑤ レタスは5mm幅のせん切りにしてゆでる。
 - ⑥ 炊き上がったごはんを器に盛り、たれをかけ、レタスを添える。

素材のバリエーション

- ・むね肉を使用すると、少しかたいですがさっぱりとします。
- ・レタスの使用が難しい場合は、キャベツ、白菜などで代用できます。

献立例
⑭ページ
に記載

大量調理のポイント

- ★鶏肉に下味をつけ、蒸した物をごはんのにのせ、たれをかけてもよいでしょう。
- ★鶏肉の取り扱いには十分注意し、中心温度の確認をしっかりと行いましょう。二次汚染にも注意します。
- ★たれを作るときに清酒を使いますが、大量調理の場合はしっかり加熱し、アルコールを飛ばしましょう。

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) | |
| | 480 | 16.5 | 16.2 | 1.4 | 36 | 44 | 1.3 | 2.2 | 67 | 0.15 | 0.15 | 7 | 2.2 |

料理の
特徴

- インドカレーの一種で、ひき肉を使うのが特徴です。
- 今回のように煮込んだカレーをごはんやナンと食べるものもあれば、ドライカレーのように具とごはんを炒め合わせるものもあるようです。

ご飯物



| 材料名 (1人分) | 材料名 (1人分) | | 材料名 (1人分) | |
|------------|-------------|---------|-----------|------|
| | 精白米 (強化米含む) | 75g | ブイヨンキューブ | 1.2g |
| 国産鶏肉 (ひき肉) | 50g | 水 | 40g | |
| たまねぎ | 30g | カレー粉 | 1.2g | |
| にんにく | 2g | クミンパウダー | 0.6g | |
| しょうが | 1g | 食塩 | 0.6g | |
| パプリカ (赤) | 20g | こしょう | 適量 | |
| サラダ油 | 4g | | | |
| トマトピューレー | 10g | | | |

- 作り方**
- ① たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにし、パプリカは 1cm 幅の 2cm 長さに切る。
 - ② サラダ油でたまねぎ、にんにく、しょうがをよく炒め、国産鶏肉 (ひき肉) を入れさらに炒める。
 - ③ 肉の色が変わるまで炒めたら、カレー粉、クミンパウダー、パプリカを入れさっと炒め、トマトピューレー、水、ブイヨンキューブを入れて煮る。
 - ④ 水分がほぼ無くなるぐらいまでさらに煮込み、食塩、こしょうで調味する。
 - ⑤ 炊いたごはんを器に盛り、④をかける。

素材のバリエーション [献立のヒント]

- ・ ひき肉は豚でも牛でもよい。ソーセージでも代用可。
- ・ 野菜は豆やいも、トマトやナスなどを入れてもおいしい。

[献立のヒント]

- ・ スパイシーなカレーには、野菜のサラダや浅漬け、おひたしなどの和え物と、コンソメの野菜スープ、果物などを。

大量調理のポイント

- ★とろみをつけたい場合は、ひき肉などを炒めた後、小麦粉を 0.5 ~ 1g ふり入れて加えるとよいでしょう。
- ★パプリカの食感を生かすため、別に炒めておいて最後に加えてもよいでしょう。

| 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) | |
| | 414 | 13.6 | 10.8 | 2.1 | 26 | 34 | 1.1 | 1.6 | 42 | 0.11 | 0.14 | 38 | 1.2 |

料理の
特徴

- アメリカ東部で生まれた具沢山のスープ。あさりが入ればクラムチャウダー、白身魚だったらフィッシュチャウダーというように具によって呼び方が変わります。
- 牛乳やクリームを入れて白く仕上げます。

汁物



| 材料名 (1人分) | | | |
|-----------|------|-------------|------|
| 国産鶏肉 (むね) | 25g | ブイヨンキューブ | 0.8g |
| ベーコン | 2.5g | 食塩 | 0.3g |
| たまねぎ | 15g | こしょう | 適量 |
| にんじん | 10g | 牛乳 | 25g |
| じゃがいも | 13g | かたくり粉 | 1.1g |
| コーン | 4g | 水 | 2.3g |
| さやいんげん | 6g | パセリ (みじん切り) | 0.3g |
| サラダ油 | 2g | ソーダクラッカー | 10g |
| 水 | 75g | | |
| 小麦粉 | 1.5g | | |

- 作り方**
- ① 国産鶏肉 (むね) とベーコンと野菜を 1cm 位のさいの目切りにする。さやいんげんはゆでて、1cm 長さに切る。
 - ② サラダ油でベーコン、たまねぎ、国産鶏肉、にんじんを炒め、小麦粉をふり入れて炒める。水とブイヨンキューブを入れ 5 分位煮て、じゃがいもを加えさらに 15 分位煮る。
 - ③ コーンと牛乳を入れ 5 分位煮て、さやいんげんを入れ、食塩、こしょうで調味する。水溶きかたくり粉で濃度をつける。
 - ④ 最後にみじん切りのパセリをふる。食べるときはソーダクラッカーをつける。

素材のバリエーション [献立のヒント]

- ・鶏もも肉や、ベーコン、ソーセージを入れてもよい。
- ・野菜も、スープに入れるものなら何でも合います。だいこんやかぶなどは甘味が出ておいしいです。

[献立のヒント]

- ・濃厚なスープなので、焼いたり揚げたりした主菜に、サラダなどのさわやかな副菜を組み合わせる。

大量調理のポイント

- ★小麦粉を炒めたあと焦がさないように注意しましょう。
- ★野菜は、大きさをそろえて四角に切るときれいに仕上がります。
- ★牛乳を豆乳に変えても作ることができます。

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) | |
| 159 | 8.3 | 6.5 | 1.2 | 45 | 19 | 0.4 | 0.5 | 88 | 0.08 | 0.09 | 9 | 1.0 |

献立例

牛肉 ⑥ページ ごはん・牛乳・チャプチェ・浅漬け風サラダ・豆腐のカレースープ



材料名 (1 人分) チャプチェ以外

| | | | |
|----------|------|------------|------|
| ○ごはん | | 水 | 1.7g |
| 精白米 | 70g | サラダ油 | 0.3g |
| 強化米 | 0.2g | ○豆腐のカレースープ | |
| ○牛乳 | 206g | 豆腐 | 17g |
| ○浅漬け風サラダ | | たまねぎ | 17g |
| はくさい | 25g | 鶏卵 | 8g |
| だいこん | 8g | フイヨン | 150g |
| きゅうり | 8g | しょうゆ | 1g |
| パプリカ | 8g | 食塩 | 0.7g |
| (なすでもよい) | | 清酒 | 2.5g |
| 食塩 | 0.2g | カレー粉 | 0.3g |
| 砂糖 | 1.2g | かたくり粉 | 1.5g |
| 食酢 | 1.7g | 水 | 3g |

献立のポイント

- 甘辛いのでこってり感があります。さわやかな副菜やすっきりした汁物でバランスをとりましょう。

| 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) | |
| | 593 | 20.9 | 17.3 | 2.6 | 301 | 93 | 1.8 | 3.5 | 198 | 0.25 | 0.48 | 31 | 2.2 |

豚肉 ⑩ページ ごはん・牛乳・卵入りチンジャオロース・キャベツのケチャップ和え・みかん



材料名 (1 人分) 卵入りチンジャオロース以外

| | | | |
|---------------|------|------------|------|
| ○ごはん | | トマトケチャップ | 4.5g |
| 精白米 | 70g | 食塩 | 0.2g |
| 強化米 | 0.2g | 食酢 | 1.3g |
| ○牛乳 | 206g | 砂糖 | 0.8g |
| ○キャベツのケチャップ和え | | サラダ油 | 0.5g |
| キャベツ | 50g | こしょう | 適量 |
| たまねぎ | 25g | ○みかん (可食部) | 60g |
| ハム | 5g | | |

献立のポイント

- ごはんに向合う炒め物ですが、焼きそばの具としてもおすすめです。
- 主菜が塩としょうゆの炒め物なので、それ以外の味つけの和え物や、野菜・芋類の煮物でもよいでしょう。

| 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) | |
| | 572 | 19.8 | 17.0 | 2.7 | 284 | 66 | 1.5 | 2.8 | 160 | 0.44 | 0.48 | 59 | 1.2 |

鶏肉 ⑪ページ シンガポール風チキンライス・牛乳・わかめときゅうりの卵塩いため・大根スープ・りんご



材料名 (1 人分) シンガポール風チキンライス以外

| | | | |
|-----------------|------|------------|------|
| ○牛乳 | 206g | ○大根スープ | |
| ○わかめときゅうりの卵塩いため | | だいこん | 33g |
| 生わかめ | 10g | ベーコン | 3g |
| きゅうり | 17g | 根深ねぎ | 7g |
| レタス | 20g | 鶏ガラだし | 150g |
| 鶏卵 | 17g | 食塩 | 0.8g |
| 食塩 | 0.3g | ごま油 | 0.7g |
| みりん | 1.7g | こしょう | 適量 |
| サラダ油 | 2g | ○りんご (可食部) | 60g |

献立のポイント

- 甘いタレのしっとりした炊き込みご飯なので、塩味の炒め物や砂糖の入らない和え物など。
- 汁も味噌汁より澄まし汁やさっぱりした野菜スープが合います。

| 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) | |
| | 746 | 27.9 | 30.6 | 3.4 | 310 | 86 | 2.2 | 3.4 | 190 | 0.31 | 0.62 | 20 | 3.8 |



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・お問い合わせ

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



令和元年度 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サード
料理作成 女子栄養大学短期大学部