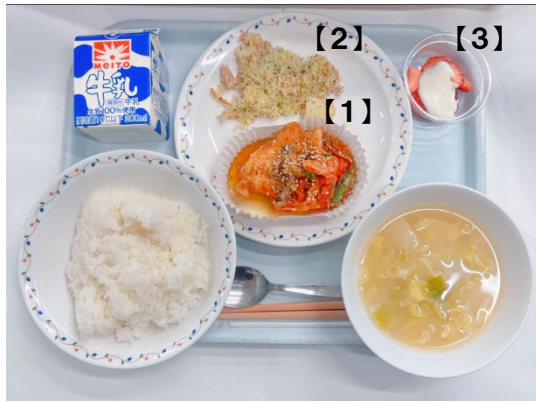


## 東京都中野区立江古田小学校の給食(米粉を使用した料理)のレシピ



考案：館野 雄二

(「銀座ろくさん亭」シェフ)

### 【1】鶏むね肉と野菜の黒酢餡かけ

#### ■材料 (一人分)

しいたけ		0.5個
冷凍さやいんげん		5g
赤ピーマン		5g
黄ピーマン		5g
鶏むね(皮なし)	低学年	40g 1個
	中学年	45g 1個
	高学年	50g 1個
～ブ라인液～		
水		10g
上白糖		1g
～下味～		
しょうが(生)		0.2g
塩		0.1g
酒		1g
～衣～		
米粉		6g
ベーキングパウダー		0.4g
油(揚げ油、量は参考)		5g
～たれ(黒酢餡)～		
水(削り節・昆布・椎茸だし)		15g
きび砂糖		1.5g
本みりん		4g
こいくちしょうゆ		4g
黒酢		1.6g
米粉		0.5g
白いりごま		2g

#### ■作り方

- ① 鶏むね肉をブ라인液に30分以上漬け込み、柔らかくしておく。
- ② 鶏むね肉に塩をまぶし、しょうがと酒で下味をつけて20分置いて馴染ませる。
- ③ 椎茸は半分に切り、インゲンは硬い部分を切り落とし3等分にする。  
パプリカは縦半分に切り種とへたを取り除き、更に縦に半分に切り、斜めに棒切りする。
- ④ 黒酢餡の調味料(水溶性米粉以外)を合わせ、火にかけて、沸騰したら水溶性米粉を加え餡を作る。
- ⑤ ②に米粉をまぶし、衣を全体に絡めて揚げる。  
※米粉をまぶさなくても可  
③の野菜は直接衣を付けて揚げる。  
※二度揚げするとカリッとした衣に仕上がる
- ⑥ 器に彩りよく盛り付け④の餡をかけて、白いりごまをまぶす。

## 【2】じゃがいもとツナの米粉パン粉焼き

### ■材料（一人分）

じゃがいも	50 g
ライトツナ（メバチ）	10 g
ミックスチーズピザ用	15 g
米粉のパン粉	5 g
米粉	3 g
パセリ（葉・生）	1 g
EXバージンオリーブ油	2 g

### ■作り方

- ① じゃがいもを一口大に切り、0.5%の塩が入ったお湯でホクホクに茹でる。（もしくは蒸す）
- ② ①をボウルに移して、余分なオイルを除いたツナを混ぜ合わせ、アルミカップに分け入れ、とろけるチーズを乗せる。
- ③ 米粉のパン粉をボウルに入れ、オリーブ油を加えて混ぜてしっとりさせる。  
さらにパセリに米粉を加えてパラパラにしたものを米粉のパン粉と混ぜ合わせたら、②のチーズの上に振りかけ200℃のオーブンできれいな焼き目が付くまで焼く。  
(4～6分程度)

## 【3】水菓子いちごヨーグルト

### ■材料（一人分）

いちご	2個
～ヨーグルトソース～	
ヨーグルト（無糖）	5 g
上白糖	1.5 g
生クリーム	3 g
国産レモン果汁	0.18 g
～とろみ付け～	
水	2.5 g
上白糖	1.25 g
米粉	0.5 g

### ■作り方

- ① 水を沸かして砂糖を加えて溶かし、さらに米粉を入れて混ぜ合わせ、とろみが付いてから冷やす。  
※水、米粉、砂糖を混ぜ、煮溶かして冷やしても良い  
(時間短縮)
- ② 生クリームと砂糖を混ぜ合わせて、ホイップクリームを作る。
- ③ ヨーグルトと②を混ぜ合わせ、①を加えてとろみを調節する。さらにレモン汁を加えて冷やす。
- ④ 水洗いしてヘタを取り除いたいちごをカップに盛り付け③のソースを添える。