久居駐屯地開設72周年記念祝賀会食

Menu

本祝賀会食のメニューには、久居駐屯地オリジナルメニュー、鈴鹿大学短期大学部食物栄養学専攻学生考案のメニューの他、晴れやかな日にふさわしいメニューをご用意いたしました。

祝賀会食券の2次元コードによりアクセスして頂くと本日のメニューやレシピなどもご覧できますので是非アクセスしてみて下さい。

令和6年4月7日

～オードブル～

彩り野菜のキッシュ　ポテトサラダ
鰆のエスカベッシュ　出汁巻き玉子
パテドカンパーニュ　魚介のマリネ
出汁巻玉子　青さの刺身こんにゃく

～オードブル～

枝豆　タンドリーチキン　焼売
鮪の串　カツ
野菜入り鶏つくね※
春野菜のスパニッシュオムレツ※

巻き寿司と
久居駐屯地オリジナル
三重っぱりメシのおにぎり

～うどんコーナー～

チャーシュー伊勢うどん
(会場調理)

～ドリンク・デザートコーナー～

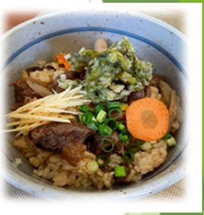
アルコール飲料
ソフトドリンク
ケーキ盛合わせ
久居駐屯地オリジナル
パンナコッタ

※　鈴鹿大学短期大学部食物栄養学専攻 学生考案メニュー

ホテルグリーンパーク津

～伊勢の地で燦燦と輝く味～

三重っぱりメシ



このメニューは中部方面隊令和4年度給食向上施策「ダイニング甲子園」にて第2位の優秀献立に選ばれた久居駐屯地オリジナルのメニューです。

松阪牛の牛すじを入れて炊き込んだご飯を大地に伊勢湾のあおさ天ぷらを海に、真っ赤なニンジンを燦燦（さんさん）と降り注ぐ太陽に見立てています。

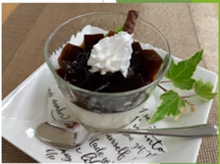
「燦燦」は33であり、久居に所在する第33普通科連隊さらに「燦燦」は「三が重なる」地元三重も象徴します。

隊員にも好評で人気のメニューとなっています。

今回は、炊き込みご飯のみですが、ご賞味ください。

コーヒー香る

プレミアムパンナコッタ



このメニューは中部方面隊令和3年度給食向上施策「デザート甲子園」にエントリーしたメニューです。

食堂で出るデザートに関するアンケートで人気のあった「クリーミーパンナコッタ」パンナコッタとマッチするコーヒーを組み合わせ、一皿でふたつの味が楽しめるプレミア

ムなパンナコッタ**が完成！クリーミーなパンナコッタにほろ苦いコーヒーゼリーがアクセントになり、とても良いハーモニー！がっつり系の献立のデザートで組み合わせてもぺろりと食べられる一品！デザート甲子園候補メニューの嗜好調査でも人気No.1でした！　デザートコーナーにて用意して有ります。**

ぜひ、ご賞味ください。

春野菜のスパニッシュオムレツ

このメニューは 鈴鹿大学短期大学部食物栄養学専攻の 米本 佳奈さんが考案した一品です。

テーマ：春野菜を使った卵料理

季節を感じてもらえるように、キャベツやじゃがいもなどの春野菜を使った料理を考えました。

また、卵料理であり、良質なタンパク質を摂取することができます。野菜と卵でビタミン類も満遍なく摂ることができ、バランスの良い料理になっています。

栄養価

エネルギー（kcal）	タンパク質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	カルシウム（mg）	鉄（mg）
104	4.2	6.4	6.6	34	0.7

ビタミンA（μgRE）	ビタミンB1（mg）	ビタミンB2（mg）	ビタミンC（mg）	食塩相当量（g）
60	0.07	0.12	18	0.7

野菜入り鶏つくね串

このメニューは 鈴鹿大学短期大学部食物栄養学専攻の 藤川 万里奈さんが考案した一品です。

テーマ: ボリューム感あり、栄養も摂れる、誰もが好むおかず

人参と蓮根のつくね串と枝豆と桜えびの鶏つくね串の二種類を作成しました。活動量が多い皆さんが量にも味にも満足できるおかずでありつつ、栄養も充分に摂れるおかずをコンセプトに「ボリューム感あり、栄養も摂れる、誰もが好むおかず」というテーマを決めました。

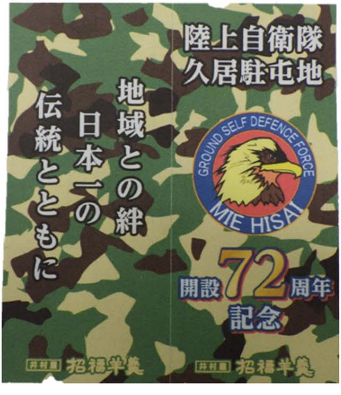
ボリューム感がでるおかずとしてお肉をメインにし、量も少し多めに作成しました。お肉の中には、ビタミンやカルシウムを豊富に含む人参や蓮根、枝豆などの野菜、桜えびを入れました。切り方の工夫として、人参や蓮根は食感がでるように粗みじん切りにしました。味は、タレと塩にすることで2パターンの味や食感を楽しめるように工夫をしました。

栄養価

エネルギー（kcal）	タンパク質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	カルシウム（mg）	鉄（mg）
254	14.7	11.7	18.0	64	1.2
ビタミンA（μgRE）	ビタミンB1（mg）	ビタミンB2（mg）	ビタミンC（mg）	食塩相当量（g）	
100	0.12	0.20	12	2.9	

祝賀会食参加記念品

久居駐屯地羊羹「井村屋」



久居駐屯地煎餅「平治煎餅」

祝
久居駐屯地開設72周年記念
地域との絆
日本一の伝統とともに
R6. 4. 7

鈴鹿大学短期大学部食物栄養学専攻
学生考案のメニュー、レシピ

市川　真琳
谷　青風
長谷　一樹
藤川　万里奈
米本　佳奈
中世古　愛

れんこんのスティック春巻き

このメニューは　鈴鹿大学短期大学部食物栄養学専攻の市川　真琳さんが考案した一品です。

テーマ：春

春から新しい生活がスタートする節目に縁起の良い食べ物を食べて、気分を上げていこう！この春巻きに使用されているれんこんはれんこんの穴から「未来が見通せる」、「将来の見通しが良くなる」などの願いを込めて古くから縁起の良いものとされています。そんな縁起の良いれんこんと春の色を混ぜ込んだ1品になっています。

栄養価

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
228	11.8	13.6	13.3	158	0.9
ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	
54	0.07	0.11	13	1.0	

材料

食品名	1食分 純使用量(g)	成分表による 廃棄率(%)	蔵出し 係数	総使用量(g)
むき海老	30	0	1.00	30
れんこん	20	20	1.25	25
むき枝豆(冷凍)	10	0	1.00	10
シュレッドチーズ	20	0	1.00	20
顆粒中華だし	0.5	0	1.00	0.5
胡椒	0.01	0	1.00	0.01
春巻きの皮	11(1.5枚)	0	1.00	1.5枚
油	8	0	1.00	8
薄力粉	3	0	1.00	3

手順

①れんこんは皮をむき、みじん切りにする。
枝豆は解凍したら薄皮を除き、荒くみじん切りにする。
②むき海老は胡椒を振り、触感が少し残るように荒くみじん切りにする。
③ボウルにれんこん、枝豆、海老、チーズ、鶏がらスープの素を入れ、混ぜ合わせる。
④春巻きの皮は対角線で切り三角にする。長い辺を手前に広げ、中央手前に④を等分載せて細長く置く。水溶き薄力粉(小さじ1ずつ)をつけて、しっかりと留める。
⑦中温(170～175℃)の揚げ油で揚げる。

生ハムマッシュポテト

このメニューは 鈴鹿大学短期大学部食物栄養学専攻の谷　青風さんが考案した一品です。

テーマ：飽きない美味しさ・彩がよい一品

自衛隊員の入隊時の記念会食ということで大切な行事でもあり、晴れやかな日なので彩が良い一品を作ろうと考えました。

じゃがいもに含まれるデンプンは血糖値を上げるのが緩やかで腹持ちも良いのでじゃがいもを使った一品を作りました。生ハムに包まれた状態で一口サイズなので食べやすく、生ハムの塩味とマッシュポテトの味が良く合っていてとてもおいしいです。

栄養価

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
294	6.9	12.7	7.3	8	0.4

ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)
3	0.31	0.07	22	1.4

材料

食品名	1食分 純使用量(g)	成分表による廃棄率(%)	蔵出し係数	総使用量(g)
じゃがいも	60	10	1.11	66.6
生ハム	28	0	1.00	28
粉チーズ	0.2	0	1.00	0.2
固形ブイヨン	1	0	1.00	1
にんにくチューブ	1	0	1.00	1
黒胡椒	0.05	0	1.00	0.05
マヨネーズ	7	0	1.00	7
オリーブオイル	3	0	1.00	3
パセリ　乾燥	0.01	0	1.00	0.01

手順

①スチコンをスチームモード100℃で予熱設定しておく。じゃがいもをよく洗い、四等分に切る。

②予熱完了後、切ったじゃがいもをスチコンに入れ蒸す。

③じゃがいもをペースト状に潰し、マヨネーズ・にんにく・コンソメを加えよく混ぜる。

④混ざったらマッシュポテトを一口サイズ(約15g程)に丸め、生ハムで包んでいく。

⑤お皿に盛り付け、黒胡椒・粉チーズ・乾燥パセリを振りかけ、オリーブオイルを回しかけ完成。

なばなとベーコンの味噌餃子ピザ

このメニューは 鈴鹿大学短期大学部食物栄養学専攻の長谷　一樹さんが考案した一品です。

テーマ: 三重県を知ってもらおう

三重県には様々な特産品や名産品があります。その中でも比較的に一般に親しまれているなばなを主役にして餃子の皮にのせた揚げ焼ピザを考えました。普通に餃子にするのではなくピザにすることで三重の特産品を食べて楽しむだけではなく見て知ってもらうことができると考えてピザにしました。そして、久居自衛隊の駐屯地が津にあることから津の給食などにもよく出る津餃子をイメージして餃子の皮を揚げ焼きにしています。ソースには一摸味噌を使用しています。ベーコンやチーズなどは伊賀にあるもくもくファームをイメージして使用しています。アピールポイントとして餃子の皮を揚げ焼にすることでパリパリとした触感はもちろん、なばなのシャキシャキ感やベーコンやチーズがもちもち感などがより一層際立っています。また、味噌を使っているので和風ピザとして仕上がっています。

栄養価

エネルギー（kcal）	タンパク質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	カルシウム（mg）	鉄（mg）
60	1.8	3.9	4.1	27	0.2

ビタミンA（μgRE）	ビタミンB1（mg）	ビタミンB2（mg）	ビタミンC（mg）	食塩相当量（g）
13	0.01	0.02	5	0.3

材料

食品名	1食分純使用量(g)	成分表による廃棄率(%)	蔵出し係数	総使用量(g)
ばらベーコン	3	10	1.11	3
米みそ（甘口）	1	0	1.00	1
ゴーダチーズ	3	0	1.00	3
なばな	3	0	1.00	3
餃子の皮	6	0	1.00	1枚
油（吸油率）	1.9	0	1.00	1.9

手順

①なばなを水に十分ほどさらして水をよく切る。

②ベーコンは5mm幅に切る。なばなは5mmの大きさに切る。

③餃子の皮に味噌を塗り広げてなばな、ベーコン、チーズをのせる。

④フライパンに油をひき、餃子の皮がきつね色になるまで揚げ焼きにする。その際に上の面にも熱が通るようにスプーンなどで上から熱している油を

かける

野菜入り鶏つくね串

このメニューは 鈴鹿大学短期大学部食物栄養学専攻の 藤川 万里奈さんが考案した一品です。

テーマ：ボリューム感あり、栄養も摂れる、誰もが好むおかず

人参と蓮根のつくね串と枝豆と桜えびの鶏つくね串の二種類を作成しました。活動量が多い皆さんが量にも味にも満足できるおかずでありつつ、栄養も充分に摂れるおかずをコンセプトに「ボリューム感あり、栄養も摂れる、誰もが好むおかず」というテーマを決めました。ボリューム感がでるおかずとしてお肉をメインにし、量も少し多めに作成しました。お肉の中には、ビタミンやカルシウムを豊富に含む人参や蓮根、枝豆などの野菜、桜えびを入れました。切り方の工夫として、人参や蓮根は食感がでるように粗みじん切りにしました。味は、タレと塩にすることで2パターンの味や食感を楽しめるように工夫をしました。

栄養価

エネルギー（kcal）	タンパク質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	カルシウム（mg）	鉄（mg）
254	14.7	11.7	18.0	64	1.2

ビタミンA（μgRE）	ビタミンB1（mg）	ビタミンB2（mg）	ビタミンC（mg）	食塩相当量（g）
100	0.12	0.20	12	2.9

材料

食品名	1食分純使用量(g)	成分表による廃棄率(%)	蔵出し係数	総使用量(g)
鶏ひき肉	80	0	1.00	80
卵	6	14	1.16	約Mサイズ1/7個
酒	4	0	1.00	4
醤油	3	0	1.00	3
おろししょうが	3	0	1.00	3
片栗粉	4	0	1.00	4
塩	0.8	0	1.00	0.8
こしょう	0.2	0	1.00	0.2
人参	8	10	1.11	8.9
蓮根	8	20	1.25	10
玉葱	6	6	1.06	6.4
枝豆（冷凍）	4	0	1.00	4
桜えび 素干し	2	0	1.00	2

油	2	0	1.00	2
レタス	8	2	1.02	8.2
酒	8	0	1.00	8
醤油	8	0	1.00	8
みりん	8	0	1.00	8
砂糖	2	0	1.00	2
おろししょうが	2	0	1.00	2
片栗粉	2	0	1.00	2

手順　①玉葱は皮をむいてみじん切りにする。蓮根と人参は皮をむき粗みじん切りにする。

②ボウルの中にひき肉と下味用の調味料（酒・醤油・おろししょうが・片栗粉）、溶いた卵を入れて混ぜる。

③混ぜたら半分の量に分ける。（40gずつ）

④みじん切りにした玉葱と解凍したむき枝豆、桜えびを入れて混ぜ、ひき肉（40g）と混ぜ合わせる。

⑤残りのひき肉（40g）に粗みじん切りにした蓮根と人参を入れて混ぜ合わせる。

⑥それぞれ混ぜ合わせたら、俵型に丸めて竹串にさす。

⑦フライパンに油をひいて中火に熱し、つくねを並べる。

⑧つくねを裏返し蓋をして弱火で3分蒸し焼きにする。蓋を取ったら中火で3分程度焼く。

1・　別の鍋でたれを作る。酒、醤油、みりん、砂糖、おろししょうがを鍋に入れて煮詰める。

人参と蓮根を混ぜ合わせたつくねをたれに絡ませる（枝豆、桜えびのつくねはそのまま）。

春野菜のスパニッシュオムレツ

このメニューは 鈴鹿大学短期大学部食物栄養学専攻の 米本 佳奈さんが考案した一品です。

テーマ：春野菜を使った卵料理

季節を感じてもらえるように、キャベツやじゃがいもなどの春野菜を使った料理を考えました。

また、卵料理であり、良質なタンパク質を摂取することができます。野菜と卵でビタミン類も満遍なく摂ることができ、バランスの良い料理になっています。

栄養価

エネルギー（kcal）	タンパク質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	カルシウム（mg）	鉄（mg）
104	4.2	6.4	6.6	34	0.7

ビタミンA（μgRE）	ビタミンB1（mg）	ビタミンB2（mg）	ビタミンC（mg）	食塩相当量（g）
60	0.07	0.12	18	0.7

材料

食品名	１食分 純使用量(g)	成分表による 廃棄率(%)	蔵出し 係数	総使用量(g)
じゃがいも	15	10	1.11	16.7
玉ねぎ	10	6	1.06	10.6
キャベツ	25	15	1.18	29.5
ベーコン	5	0	1.00	5
卵	25	14	1.16	Mサイズ1/2個
塩	0.2	0	1.00	0.2
こしょう	0.05	0	1.00	0.05
牛乳	5	0	1.00	5
サラダ油	2	0	1.00	2
ケチャップ	10	0	1.00	10

手順
①じゃがいもは皮をむき、3mm幅の半月切りにして水にさらす。
玉ねぎは5mm幅の薄切り、キャベツは2cm角、ベーコンは8mm幅に切る。
②ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳を加えて混ぜる。
③フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎ、じゃがいも、ベーコン、キャベツを順に炒める。
塩こしょうで味付けし、しんなりとしたらフライパンから出して粗熱をとる。
④②に③を加えて混ぜる。
⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を流し入れ、ふたをして弱火で5分ほど焼く。
⑥裏返し、ふたをして弱火で3分ほど焼く。
⑦食べやすい大きさに切り分ける。
⑧ケチャップを小さい器に入れ、添える。（食べるときにオムレツにかける。）。

クリスピーチキン　彩タルタルソースがけ

このメニューは 鈴鹿大学短期大学部食物栄養学専攻の中世古　愛さんが考案した一品です。

テーマ：地域とともに　～みなぎる元気～

たんぱく質とエネルギーを摂取するために、鶏ささみを使用した「クリスピーチキン　彩タルタルソースがけ」を考案しました。サクサクで軽い食感がとても美味しいです。さらに、パーティにふさわしくなるよう、仕上げに彩り豊かなタルタルソースをかけました。どんな方でも美味しく食べてもらえるような1品ですので、これを食べて元気みなぎる1日を送って頂きたいです。

栄養価

エネルギー（kcal）	タンパク質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	カルシウム（mg）	鉄（mg）
336	16.3	11.1	40.4	20	1.2

ビタミンA（μgRE）	ビタミンB1（mg）	ビタミンB2（mg）	ビタミンC（mg）	食塩相当量（g）
61	0.09	0.17	2	1.6

材料

食品名	１食分 純使用量(g)	成分表による 廃棄率(%)	蔵出し 係数	総使用量(g)
鶏ささみ	50	5	1.05	52.5
こいくちしょうゆ	3	0	1.00	3
料理酒	3	0	1.00	3
みりん	3	0	1.00	3
にんにくチューブ	1	0	1.00	1
小麦粉	15	0	1.00	15
鶏卵	20	14	1.16	Lサイズ1/4個
コーンフレーク無糖	30	0	1.00	30
マヨネーズ	8	0	1.00	8
きゅうり	3	2	1.02	3.06
ゆで卵	5	14	1.16	Lサイズ1/12個
きゅうりしば漬け	3	0	1.00	3

なたね油	2	0	1.00	2

手順

①きゅうりとしば漬けを5mm角に切り、きゅうりに重量の1%の塩を振りかけ水分が出るまで置き、水気を絞っておく。

②鍋に水と卵を入れ火にかけ、沸騰したら9分間茹で、ゆで卵を作り、殻を剥き白身と黄身を分けたら白身は5mm角に切っておく。

③ささみの筋を取り、縦半分にささみを切る。(オードブル皿に盛り付けにくい場合は、1本を4等分に切ってもよい。)

④ボウルにささみとしょうゆ、酒、みりん、にんにくチューブを入れ揉み込み、30分程度置く。

⑤ボウルに卵、小麦粉、水15mL(分量外)を入れ、泡立て器等でなめらかになるまで混ぜ合わせバッター液を作る。

⑥バットに細かく砕いたコーンフレークを敷く。

⑦ ④を⑤に入れ肉全体にバッター液がついたら、⑥に入れ、コーンフレークをぎゅっと押しつけるように付ける。

⑧クッキングシートを敷いた天板にささみを並べ、油を全体に回しかけたら、220℃に予熱したスチコンのコンビモードで

10分間加熱する。(加熱終了後、火が通っていない場合は様子を見ながら1分ずつ追加加熱する。)

⑨マヨネーズ、きゅうり、ゆで卵(白身,黄身)、しば漬けを混ぜ合わせ、タルタルソースを作る。

⑩チキンにタルタルソースをかけたら完成。