



学校名	静岡女子高等学校	氏名	吉川さん
-----	----------	----	------

メニュー名  
 栄養まんてん。たくさん食べて元気になろう！！

献立名	材料	分量(1人分)	つくり方
黒はんぺんのあんかけ	◎黒はんぺん たまご 片栗粉 青のり 玉ねぎ ○にんじん 砂糖 しょうゆ 酢 だし	4枚 1/2個 27g 1g 30g 10g 2g 2g 1g 1g	1 はんぺんを1/2サイズに切る。 2 卵と片栗粉を混ぜ、そこに青のりを入れる(衣) 3 玉ねぎと人参をうすくスライスし、鍋に入れる。 4 3の鍋に砂糖、しょうゆ、お酢、だしを入れる。 5 2に1を入れ、油で揚げる。 6 4に水溶き片栗粉を入れとろみをつける。 7 5を皿に盛りつけ、6をかけ完成。  ・しいたけを入れてもいいと思う。
きんぴらごぼう	ごぼう ○にんじん ごま油 しょうゆ 砂糖 白ごま	20g 5g 4g 5g 3g 1g	1 ごぼうはさがぎに。人参は千切りに。 2 ごぼうとにんじんをごま油で炒める。 3 炒めたものにしょうゆと砂糖を入れ煮るようにする。 4 できたものを皿に盛り付け、白ごまをふりかけ完成。
きゅうりの和え物	○きゅうり 塩昆布 梅干し 塩 ◎ちりめん	1/5本 1g 3g 1g 3g	1 きゅうりは輪切りに。塩昆布、梅干しを刻む。 2 きゅうりは塩もみをする。 3 きゅうり、塩昆布、梅干しを皿に盛り、ちりめんを入れて完成。
ごはん	米	64g	
さつま汁	水 だし みそ とりもも ○キャベツ 玉ねぎ ○にんじん 細ねぎ	1カップ 小2/3 16g 20g 20g 30g 6g 5g	1 水を入れた鍋にキャベツ、にんじん、玉ねぎの短冊にしたものと、鶏もも(小さく切る)を入れ煮る。 そこにみそを加え、溶かす。 2 最後にねぎを入れて完成。  1人分の材料費 およそ 176円

※献立は主菜、副菜、ご飯、その他の順番で記載してください。  
 ※地域の食材には◎を付けてください。県内の食材を利用する場合は○を付けてください。  
 ※調理上の注意点や工夫などがあれば、献立名の下に記載してください。  
 ※書ききれない場合はコピーして使用してください。