



学校名	静岡県立駿河総合高等学校	チーム名	とうまるジャー
-----	--------------	------	---------

メニュー名	とうまるメン！
-------	---------

献立名	材料	分量(1人分)	つくり方
とうまるくんの お好み焼き風	長田唐芋 キャベツ 紅生姜 片栗粉 油 たこ焼きソース マヨネーズ	大1個 1/10 大さじ1 適量 適量 適量 適量	1 長田唐芋の皮をむき、やわらかくなるまで茹で、よくつぶす。 2 キャベツを細かく刻み、紅ショウガも刻む。 3 1と2を混ぜ、手に取って平たく広げ、お好み焼きのように形作る。 4 片栗粉をまぶす。 5 180℃の適量の油で、焼く。 6 お好みに、ソースとマヨネーズをかける。
かぼちゃのサラダ	かぼちゃ きゅうり 枝豆 塩 こしょう マヨネーズ	35g 15g 10g 少々 少々 5g	1 かぼちゃを1cm角に切る。 2 かぼちゃは電子レンジでラップをして、4分温める。 3 きゅうりは2～3cmの小口切りにして、塩もみしてから水気をしぼる。 4 枝豆はさやから出す。 5 かぼちゃは、少しつぶし、3と4を加える。
梅こんぶとろろ汁	とろろ昆布 梅干し だし汁 豆腐 みつば刻み 昆布茶	3g 1.5g 180ml 1/4丁 大さじ1/2 小さじ1/2	1 豆腐は1cm角に切り、とろろ昆布をほぐす。(梅干しはタネを取っておく) 2 だし汁を煮立たせて豆腐を加える。 3 器に梅干し、とろろ昆布、刻みみつば、昆布茶を入れる。 4 器に豆腐入りだし汁を注ぐ。
しらすとツナの 炊きこみごはん	米 しらす A しょうゆ 和風だしの素 酒  大葉 ツナ缶	0.5合 25g 大さじ1/3 小さじ1/3 大さじ1/3  1枚 1/2缶	1 Aの材料を入れてから水を0.5合の目盛りまで入れる。 2 しらすをのせて炊飯 3 大葉を千切りに水にさらす(水をきる) 4 ツナの油を切り、混ぜる。 5 盛って大葉のをせる。
			1人分の材料費 およそ 338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。