



学校名	静岡県立静岡西高等学校	チーム名	木綿
-----	-------------	------	----

メニュー名	ヘルシーまんぷく給食
-------	------------

献立名	材料	分量(1人分)	作り方
豆腐ハンバーグ	合挽肉 木綿豆腐 玉ねぎ 薄力粉 塩 黒こしょう	25g 38g 1/4個 大さじ1 少々	1 木綿豆腐の水をきり、キッチンペーパーで包み、500W 3分蒸す。一口サイズに切る。(玉ねぎも) 2 合挽肉と玉ねぎと豆腐と薄力粉を混ぜる。しっかり混ぜたら、塩と黒こしょうを少々入れる。 3 ハンバーグの形を整えるときに、真ん中にくぼみを作り、火を通しやすくする。 4 中火で焼き、最後水を加え蒸す。
大根とこまつなの味噌汁	大根 ◎小松菜 みそ だし	39g 11g 11g 13g	1 大根はいちょう切りにしてゆでる。 2 ほうれん草は茹でたら切る。 3 だしとみそを入れて最後に切ったほうれん草を加える。
ほうれん草のおひたし	◎ほうれん草 ◎桜えび(素干し) しょうゆ	18g 少々 少々	1 ほうれん草をやわらかくなるまでゆでる。 2 一口サイズに切り、しょうゆで味付けし、最後に桜えびをのせたら完成。
豆腐ハンバーグのあん	水 しょうゆ みりん 片栗粉 出汁 酒・酢	100cc 大さじ2 大さじ1 大さじ1 大さじ2 大さじ1	1 片栗粉以外を混ぜて沸騰させる。 2 片栗粉を加えて、とろみを出す。
フルーツ	◎太田ぼんかん	1/4個	
			1人分の材料費 およそ 190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。