

## 令和3年度「ふじっぴー給食」モデル献立

献立	材料名	分量(g)	切り方等	作り方
①ごはん	精白米	80		1 米を研いで炊く。
②牛乳	牛乳	206		
③静岡県産鯖のほうじ茶煮	鯖切身	50	みじん	1 湯を沸かし、ほうじ茶（全量の2/3）を入れて煮出し、茶こしで濾す。 2 Aの調味料と1のほうじ茶を入れ、沸騰させる。 3 鯖を入れて、落とし蓋をして煮る。 4 最後に残りのほうじ茶を細かくして加える。 ☆ほうじ茶で煮ることによって魚の臭みが減ります。 4のほうじ茶は香り付けですので、なくてもよいです。
A	しょうが	1		
	砂糖	6		
	みりん	2		
	しょうゆ	6		
	清酒	5		
	ほうじ茶	0.3		
水	5			
④静岡レタスの シャキシャキ青のり和え	レタス	20	短冊	1 レタスは蒸して冷却する。 2 もやしとにんじんは茹でて冷却する。 3 しょうゆとごま油を混ぜて加熱し、冷却する。 4 青のり粉は煎って、冷ましておく。 5 野菜を調味料、青のり粉で和える。 ☆青のり粉をおかかに変えるなど適宜アレンジしてください。
もやし	20	せん		
にんじん	5			
しょうゆ	2.5			
ごま油	0.8			
青のり粉	0.2			
⑤静岡野菜のみそ豆乳汁	鶏もも肉	12	こま切れ	1 削り節でだしを取る。 2 だしに鶏肉、大根、里芋を入れて煮る。 3 白菜、豆乳を加える。 4 豆腐、葉ねぎを加える。 5 みそとごま油を加え、味を調える。 ☆地域でとれる食材を使ってください。 鶏肉をごま油で炒めるなど、調理場の実情に合わせて変更してください。
さといも	20	いちょう		
だいこん	15	いちょう		
白菜	15	短冊		
葉ねぎ	5	小口		
豆腐	15	さいの目		
ごま油	0.4			
削り節	4			
水	95			
豆乳	10			
淡色辛みそ	4			
赤色辛みそ	3			
⑥不知火	しらぬひ	30		

小学校3・4年生の分量です。

