

学校名	静岡市立清水桜が丘高等学校	チーム名	ぼんこつ
メニュー名 地元ラブい♡			

献立名	材料	分量(1人分)	作り方
ハンバーグ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・合いびき肉</li> <li>・たまねぎ</li> <li>・パン粉</li> <li>・牛乳</li> <li>・卵</li> <li>・ナツメグ</li> <li>・塩コショウ</li> <li>・サラダ油</li> <li>◎大根</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20g</li> <li>1/4.</li> <li>小さじ1</li> <li>小さじ1/2.</li> <li>1/4.</li> <li>少々</li> <li>少々</li> <li>少々</li> <li>100g</li> </ul>	<p>玉ねぎをみじん切りして、火にかける。 あめ色になったら冷ます。 ボウルに、合いびき肉とたまねぎ、パン粉 牛乳、卵、ナツメグ、塩コショウを混ぜる。 大根をハート型にくり抜き、ゆでる。 できた種を詰める。 フライパンにサラダ油をひいて、焼く。</p>
抹茶ソース	<ul style="list-style-type: none"> <li>・抹茶パウダー</li> <li>・クリームチーズ</li> <li>・牛乳</li> <li>・塩コショウ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小さじ1/4.</li> <li>25g</li> <li>15ml</li> <li>少々</li> </ul>	<p>クリームチーズを室温に戻し、 牛乳を加えて混ぜる。 抹茶パウダーと塩コショウを混ぜる。 抹茶ソースをハンバーグにかける。</p>
ひじきのおひたし	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじき</li> <li>◎蓮根</li> <li>◎ツナ缶</li> <li>・にんじん</li> <li>◎枝豆</li> <li>・油揚げ</li> <li>・醤油</li> <li>・砂糖</li> <li>・みりん</li> <li>・酒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10g</li> <li>10g</li> <li>1/4.</li> <li>10g</li> <li>3g</li> <li>1/4.</li> <li>大さじ1</li> <li>大さじ1</li> <li>大さじ1/2.</li> <li>大さじ1</li> </ul>	<p>ひじきを30分水につけておく。 にんじんは千切りにし、 油揚げを短冊切りにする。 鍋に、サラダ油を入れて、弱めの中火にかけ、 にんじんを入れて炒める。 水気を切ったひじきをいれ、 1分～1分半炒める。 油揚げを加えて混ぜ、調味料を加える。 煮汁が出てきたら5～8分煮込む。</p>
みそ汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にぼし</li> <li>・水</li> <li>・みそ</li> <li>・大根</li> <li>・白菜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>7.5g</li> <li>250ml</li> <li>16g</li> <li>残った量</li> <li>50g</li> </ul>	<p>にぼしを水で30分つけておく。 火にかけ、沸騰してきたらにぼしをとる。 短冊切りにした大根と切った白菜を入れ、 味を整えて完成。</p>
ご飯	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白米</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200g</li> </ul>	<p>ご飯を炊く。</p>
			1人分の材料費 およそ 194 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。  
 ※コピーを使用するため、文字の濃さ、見やすさに注意すると共に、1ページに収めてください。