



学校名	静岡県立駿河総合高等学校	チーム名	チームIPPAN
メニュー名 地域の食材に感謝しよう。			

献立名	材料	分量(1人分)	つくり方
鮭のみかんソースがけ	生鮭 オリーブオイル プチトマト 玉ねぎすりおろし ○みかんしぼり汁 しょうゆ みりん	80g 12g 60g 25g 5ml 18g 18g	1 調味料(ソース)を混ぜておく。 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、鮭の皮を下にして強火で焦げ目がつくまで焼き、皮がよい色になったら、ひっくり返してふたをして中火にする。 3 中まで火が通ったら、調味料を加えて強火にし、ソースが沸騰したら完成。
小松菜とツナのお浸し	◎小松菜 ツナ缶 しょうゆ 酢	100g 25g 6g 5g	1 小松菜を湯がき、しっかり水をしぼり2cmぐらいの長さに切る。 2 ボールに1を入れ油をきったツナを入れる。 3 しょうゆ、酢をあえる。
玉ねぎと豆腐の味噌汁	玉ねぎ ○豆腐 みそ	50g 100g 適量	1 玉ねぎを薄切り、豆腐をさいの目切りにする。 2 1をやわらかくなるまで煮る。 3 みそを入れる。
枝豆としらすの混ぜご飯	お米 枝豆 ○しらす 塩 しょうゆ	75g 50g 10g 少々 少々	1 お米をとぎ、塩、しょうゆを入れて炊く。 2 枝豆をゆで、皮をむいて、しらすと一緒にご飯に混ぜる。
			1人分の材料費 およそ 350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。