



学校名	静岡県立静岡農業高等学校	氏名	剣持さん
-----	--------------	----	------

メニュー名	みんな大好き 和食！！
-------	-------------

献立名	材料	分量(1人分)	つくり方
てりやき	◎マンダイ 片栗粉 しょうゆ みりん 油	40g 適量 大さじ1/2 大さじ1/2 少々	1 マンダイに片栗粉を両面につける。 2 フライパンに火をかけ、油を入れ広げる。 3 そこに片栗粉をつけたマンダイを入れ、片栗粉の白が見えなくなったらみりんとしょうゆを入れる。 4 両面にみりんとしょうゆがついて、光沢がいたら皿にのせて出来上がり。
みそ汁	◎大根 ◎白ねぎ 油揚げ 顆粒だし みそ 水	1/5 10g 10g 小さじ1/2 小さじ1 130ml	1 大根は長方形に、白ねぎは大根と同じ長さになるよう、斜めに切る。 2 沸騰したお湯に大根とねぎを入れ、少ししたらだしとみそを入れて、溶かす。 3 大根が透明で、みそがしっかり溶けたら出来上がり。
あえもの	◎小松菜 塩昆布 ごま油 白いりごま	25g 適量 小さじ1 小さじ1/2	1 小松菜はゆで、水をきって3cmに切る。そこに塩昆布、ごま油、白いりごまを入れて混ぜてできあがり。
ごはん 牛乳 お茶			
			1人分の材料費 およそ 130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。