



学校名	静岡県立静岡城北高等学校	氏名	杉山さん
-----	--------------	----	------

メニュー名	おいしく和食を！カルシウムたっぷりヘルシー給食
-------	-------------------------

献立名	材料	分量(1人分)	作り方
れんこん・しいたけと豆腐の和風ハンバーグ	◎れんこん ◎細ねぎ サラダ油 <ハンバーグたね> 豚ひき肉 ◎しいたけ 木綿豆腐 塩こしょう おろししょうが 片栗粉 <ねぎあんかけ> 酒 みりん 砂糖 塩 しょうゆ 和風だし 水 <水溶き片栗粉> 片栗粉 水	50g 1.5本 大さじ1/2 50g 1枚 1/8丁 少々 小さじ1/4 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/6 大さじ1/4 小さじ1/6 75cc 大さじ1/4 大さじ1/4	1 木綿豆腐をくずして5分程水切りする。 2 れんこんは4枚薄切りにして水にさらして水気をふき残りはすりおろす。しいたけはみじん切りにする。 3 ボウルにれんこんのすりおろしとしいたけ、<ハンバーグたね>を入れて、粘りがでるまで混ぜる。丸く形を成形する。 4 フライパンに油を入れ、れんこんのうす切りをきつね色になるまで揚げ、かざり用にす。豆腐ハンバーグを入れて中火で焼き、裏返してふたをして弱火で7分に蒸し焼きにして取り出す。 5 フライパンの油をふき(ねぎあんかけ)を入れ熱し、煮立ったらねぎ・(水溶き片栗粉)でとろみをつける。 6 盛り付けをして完成。
小松菜と高野豆腐の煮浸し	◎小松菜 高野豆腐 和風顆粒だし しょうゆ 水 酒	1/4束 1個 少々 大さじ1/2 100cc 大さじ1/2	1 小松菜を食べやすい大きさに切る。 2 高野豆腐を5分程水に浸して戻して絞、食べやすい大きさに切る。 3 ボウルに☆と高野豆腐を入れ、ふんわりラップをして600Wのレンジで3分加熱する。 4 小松菜をのせてふんわりラップをして600Wで2分加熱、全体を混ぜたら完成。
しらすとコーンの混ぜごはん	米 ◎釜揚げしらす コーン(缶) 塩	1合 適量 適量 少々	1 炊きあがったごはん、しらすとコーンを入れ、塩をふりかけ、混ぜ合わせて完成。
ハンバーグのつけあわせ	◎プチトマト ◎ブロッコリー 塩	2個 2個 少々	1 ブロッコリーを一口大に分け、塩を入れたお湯で茹で、茹で汁をきる。 2 プチトマトとブロッコリーを盛りつけて完成。
大根と白ねぎのみそ汁	◎大根 ◎白ねぎ みそ だし汁	2cm 1/6本 大さじ1/4 150cc	1 大根はいちょう切り、白ねぎは小口切りにする。 2 だし汁で大根とねぎを煮てやわらかくなったらみそを溶いて完成。 1人分の材料費 およそ 220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。