



学校名	静岡県立静岡城北高等学校	氏名	村田さん
-----	--------------	----	------

メニュー名	静岡愛ぽかぽか給食
-------	-----------

献立名	材料	分量(1人分)	つくり方
黒はんぺん焼売	◎黒はんぺん 玉ねぎ 卵白 片栗粉 ☆砂糖 ☆しょうゆ ☆ごま油 ☆鶏ガラスープの素 ☆生姜 ◎乾燥さくらえび シュウマイの皮	1枚 1/8個 1/4個 大さじ1 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/4 小さじ1/4 すりおろし少々 2匹 2枚	1 黒はんぺん半分と卵白を合わせてフードプロセッサーでペースト状に。もう半分は、みじん切りにしておく。 2 玉ねぎはみじん切りにして片栗粉とまぶす。 3 黒はんぺんと☆の調味料、玉ねぎを合わせて混ぜる。 4 キッチンペーパーで、できたたねをしぼって水分を抜く。 5 皮でタネを包み、さくらえびを埋め込むようにのせる 6 10分蒸す。 7 完成
甘酢あえ	◎きゅうり にんじん カニカマ ☆酢 ☆しょうゆ ☆砂糖 ☆ごま油	1/6本 1/8本 1本 大さじ1/2 小さじ1/3 小さじ1/6 少々	1 にんじんときゅうりは細切りにし、さっとゆでる。 2 カニカマをさく。 3 にんじん、きゅうり、カニカマ、☆の材料を混ぜて、冷蔵庫で冷やす。 4 完成
春雨スープ	ハーフベーコン ◎白菜 にんじん しいたけ うずらの水煮 はるさめ コンソメ 塩/こしょう 水	1枚 葉1/4枚 1/4本 中1個 2個 適量 1/2個 少々 200ml	1 ベーコンを細切り、白菜は太めの短冊切りに、しいたけとにんじんは千切りにする。 2 鍋に油をひき、ベーコンを軽く炒める。 3 コンソメと野菜、しいたけ、水を鍋に加える。 4 沸騰後、中火で15~20分煮る。その間に春雨を戻してカットしておく。 5 うずらと春雨を鍋に入れて、塩とこしょうで味を整える。 6 完成
			1人分の材料費 およそ 285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。