

学校名	静岡市立清水桜が丘高等学校	チーム名	柴
メニュー名 みかんが香るフレッシュご飯			

献立名	材料	分量(1人分)	作り方
鶏のみかんソース和	鶏もも肉 ◎枝豆 パプリカ(赤) ◎葉ねぎ ◎はるみ しょうゆ 片栗粉	70g 8g 19g 4g 大さじ3 小さじ1 小さじ1	1. 鶏もも肉を一口サイズに切る 2. パプリカを1cm角、葉ねぎを2cmに切る 3. 枝豆をゆでる 4. さやから出す 5. はるみの果汁としょうゆと片栗粉でソースを作る 6. パプリカと鶏肉と枝豆を火が通るまで炒める 7. ソースと葉ねぎを6に入れてからめる
さっぱりほうれん草	◎ほうれん草 しめじ ◎ツナ ゴマ ポン酢	35g 15g 15g 1g 小さじ1	1. しめじの下を切って1つずつに分ける 2. しめじとほうれん草をゆでる 3. ゆでたら水にさらす 4. ほうれん草を4cmに切る 5. ツナ、ごま、ポン酢をほうれん草としめじに混ぜる
こかぶの和風スープ	◎こかぶ 卵 ◎小松菜 かつお節 昆布 水 しょうゆ	15g 半分 15g 5g 10g 250ml 小さじ1	1. かつお節と昆布で出汁をとる 2. こかぶを1口サイズ、小松菜を4cm位に切る 3. 卵をとく 4. とった出汁にこかぶと小松菜を入れる 5. こかぶが柔らかくなったら、といた卵を入れる 6. しょうゆを入れる
ご飯	米	0.4合	
			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。