

/

学校名	静岡女子高等学校	氏名	佐藤さん
メニュー名 体にいい和料理			

献立名	材料	分量(1人分)	作り方
マグロのしいたけ詰め	◎しいたけ ○マグロのすきみ にんじん ☆顆粒だし ☆しょうが ☆みりん 片栗粉 水 ☆しょうゆ 油	4つ 100g 1/4 小さじ1 少々 大さじ1 大さじ1 160ml 大さじ1	1 マグロのすきみに、☆の一部を入れて混ぜる。 2 ニンジンのみじん切りにして、レンジで2分加熱する。 3 冷めたら、1に混ぜる 4 しいたけに3を詰める 5 片栗粉をかるくまぶす。 6 少し油をひいて焼く。 7 水を沸騰させ、☆の残りを入れる。 8 片栗粉でとろみをつける。 9 しいたけに8をかけて完成。
ワカメとさくらエビの酢の物	ワカメ(乾燥) ◎桜えび(素干し) ◎きゅうり ☆すし酢 ☆しょうゆ カニカマ(お好みで)	大さじ1 10匹 1/2 大さじ2 大さじ1 1個	1 乾燥ワカメを水でもどす。 2 きゅうりをスライスして、塩もみをする。 3 ☆とワカメときゅうりを混ぜて、桜えびを入れて混ぜる。(お好みで、カニカマを入れる) 完成
ちくわとごぼうのみそ汁	ちくわ ささがきごぼう みそ 顆粒だし 水 ◎ねぎ	1本 適量 大さじ1 適量 300ml 少々	1 ちくわを斜めに切る。 2 ねぎを小口切りする。 3 水を鍋に入れて、沸騰させる。 4 顆粒だしを入れて、ささがきごぼう、ちくわを入れる。 5 みそをとく。 6 ねぎをのせて完成。
			1人分の材料費 およそ 300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。