

学校名	静岡市立清水桜が丘高等学校	チーム名	ミカンレディ
メニュー名 和みの静岡			

献立名	材料	分量(1人分)	作り方
サワラの	◎サワラ ◎みかん 水(ミカンソース用) 片栗粉 水(片栗粉用) にんじん 玉ねぎ オリーブオイル 塩コショウ	一切れ 1個 50cc 小さじ2 小さじ2 1/4個 1/4個 小さじ2 小さじ2	1. サワラに、塩コショウを振り5分程度置きキッチンペーパーで水気をふく。 2. サワラに小麦粉をまぶしフライパンで両面を焼く。 3. にんじん玉ねぎをみじん切りにしてオリーブオイルで炒める。 4. 炒めたにんじんと玉ねぎにみかん果汁と水を入れて煮る。 5. 火を止めて、水溶き片栗粉を入れ、サワラにかけて完成。
ほうれん草のみそ汁	◎ほうれん草 みそ かつお節 とうふ 水	1束 8g 8g 1/4丁 200cc	1. かつお節でだしをとる。 2. ほうれん草を1口サイズ、とうふをさいの目切りにする。 3. とっただしに、切った材料を入れ、火が通ったらみそを入れ完成。
枝豆とツナの混ぜ込	◎枝豆 ◎ツナ缶 米 塩	20g 1/2缶 0.5号 小さじ1	1. 米をとぐ。 2. ツナ缶をいれて炊く。 3. 枝豆をゆでる。 4. 炊けたご飯にゆでた枝豆をいれて完成。
			1人分の材料費 およそ 202 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。