

/

学校名	静岡県立静岡農業高等学校	氏名	海野さん
-----	--------------	----	------

メニュー名	長田唐芋の煮物と炊き込みごはん
-------	-----------------

献立名	材料	分量(1人分)	つくり方
長田唐芋の煮物	◎長田唐芋 にんじん ごぼう さやえんどう	90g 35g 20g 5g	1 長田唐芋、にんじん、ごぼうを切る。 2 鍋に水、砂糖、酒、みりん、出汁を入れて1を入れて煮込む。 3 2にしょうゆを加えて、筋を取ったさやえんどうを入れて少し煮込んで完成。
きゅうりとわかめの酢の物	◎きゅうり わかめ しょうが ◎しらす(ちりめん干し)	1/3本 3g 1g 2g	1 きゅうりを小口切りにして塩もみをする。 2 わかめを塩抜きする。 3 1と2と針しょうがとしらすを混ぜて三杯酢で和える。
炊き込みご飯	お米 塩昆布 ◎枝豆 鶏肉	0.5合 4g 7g 15g	1 お米をとぐ。 2 1に細かく切った鶏肉と塩昆布を入れる。 3 炊きあがったら、枝豆を入れて混ぜる。
ぽんかん	◎太田ぽんかん	1/2個	1 半分に切る。
			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。