



学校名	静岡県立静岡城北高等学校	氏名	杉本さん
-----	--------------	----	------

メニュー名	カムカム静岡給食
-------	----------

献立名	材料	分量(1人分)	つくり方
ごぼうと黒はんぺんの揚げ物	黒はんぺん ごぼう 玉ねぎ 酒 しょうゆ 砂糖 塩 小麦粉	60g 35g 15g 大1/2 小1 小1 少々 25g	1 ごぼうはさがきに水につけてあくぬきする。 2 黒はんぺんは1.5cm角に切り、玉ねぎはうすくスライスする。 3 ボウルに1と2を入れ、調味料をまぶす。 4 3のボウルに小麦粉を加えて、さっくり混ぜる。 5 油で揚げる。
いわしだしの根菜汁 カレー風味	豚もも肉す切り 大根 にんじん れんこん 玉ねぎ しいたけ 水 いわしぶし カレールー みりん しょうゆ みつば、ねぎ等	20g 25g 25g 25g 15g 1枚 150cc 6g ひとかけ 小1 小1 少々	1 大根、にんじん、れんこんは小さめの乱切り。しいたけ、玉ねぎはスライス。 2 玉ねぎを油少々で炒め、豚肉を加え、色が変わったら、残りの野菜を入れて炒める。 3 油がまわったら水、みりん、しょうゆを入れ、いわしぶしも加える。やわらかくなるまで煮る。 4 仕上げにカレールーを入れて、器によそったら青みをちらす。
トマトとくるみのカリカリサラダ	トマト くるみ ゴマ しょうゆ 砂糖	50g 4g 少々 少々 小1/2	1 くるみは電子レンジかフライパンで乾煎りして取りだす。 2 フライパンに水少々、砂糖、しょうゆを入れてとろりとしてきたら、くるみ、ゴマを加える。 3 一口大に切ったトマトを皿に盛りくるみを散らす。
			1人分の材料費 およそ 225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。