

学校名	静岡県立科学技術高等学校	チーム名	key*sisters
メニュー名 和風卵スープ 切り干し大根 黒はんぺん肉じゃが			

献立名	材料	分量(1人分)	作り方
和風卵スープ	卵 豆腐 ◎ねぎ ◎ほうれん草 和風だし 醤油 塩 片栗粉 ごま油	15g 15g 5g 10g 小さじ1 小さじ1 小さじ1/4 小さじ1 適量	1 卵を溶き、ほうれん草をゆでる。豆腐は角切りにする。茹でたほうれん草は10cmくらいに切る 2 水200ccにほうれん草、豆腐、和風だし、醤油、塩を入れる 3 一度弱火にして、水で溶いた片栗粉をいれよく混ぜてから強火でぶくぶくするまで再加熱 4 溶き卵を一気にぐるぐると回し入れたらすぐ火を止める 5 ごま油を数的、ねぎを加え完成！
切り干し大根	切り干し大根 ◎シイタケ ニンジン 醤油 和風だし 砂糖	15g 4g 10g 大さじ1 小さじ1 大さじ1	1 切り干し大根は水につけて戻す。戻し汁は取っておく。しいたけは薄切りにする 2 ニンジンも千切りにする 3 鍋に油を熱し、切り干し大根、シイタケ、ニンジンを炒め、戻し汁、和風だし、を加え煮立ててアクを取って弱火にし、落とし蓋をして2~3分煮る 4 砂糖を加えてしばらく煮て、醤油を加え、2~3回鍋を返しながらかける。そしたら完成！
黒はんぺん肉じゃが	◎黒はんぺん じゃがいも ニンジン 玉ねぎ 豚ひき肉 酒 ほんだし 砂糖 みりん 醤油 サラダ油	20g 40g 20g 30g 20g 大さじ1 小さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1	1 玉ねぎは8頭分のくし形切りにし、ニンジンは1.5cm幅のいちよう切りにする。じゃがいもは4頭分に切る。 2 フライパンに油を中火で熱し、豚ひき肉をいれて炒める。肉色が変わったら、玉ねぎ、ニンジン、じゃがいもの順番で加え炒める。 3 水1カップ、酒、ほんだしを加え、煮立ったらアクを取り、ふたをして弱火で10分煮る。砂糖、みりんを加えてさらに5分煮る。醤油を加え、蓋をせずに5分煮る。フライパンの底から返すように煮汁を煮からめる 4 器に盛り完成！
			1人分の材料費 およそ_____ 円150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。