



学校名	静岡県立静岡東高等学校	氏名	和波 さん
-----	-------------	----	-------

メニュー名  
肉そぼろとごま油のナムルで”和風ビビンバ”

献立名	材料	分量(1人分)	作り方
和風肉そぼろ	豚挽肉 ◎しいたけ A: しょうゆ 砂糖 みりん 酒 しょうが ごま	10g 5g 大さじ1と1/2 大さじ1 大さじ1と1/2 大さじ2/3 少々 適量	1 油をひかずに挽肉を入れ、挽肉の油だけで炒める。 2 色味が変わったら、一度お皿に移し、しいたけだけを1と同様に炒める。 3 2に1を加え、更にAを加えて、弱火で味をしみこませる。 4 ごまをトッピングする。
ごま油のナムル	◎小松菜 にんじん もやし B: ごま油 塩 しょうゆ ごま	20g 20g 20g 大さじ1と1/2 適量 適量 適量	1 小松菜、にんじんを4～5cmに切り、もやしと一緒に洗う。 2 小松菜・にんじん・もやしを蒸す。 3 小松菜ともやしは先に取り出し、冷ましておく。 4 もやしも取り出し、粗熱を取ったら、ボウルに入れ、Bを加えてあえる。 5 ごまを最後に加える。
わかめスープ	わかめ ◎白ねぎ だし 塩	適量 3cm分 適量 少々	1 鍋に水とだしを入れ、煮立たせる。 2 水で戻したわかめを一口大に切り、鍋に入れる。 3 白ねぎを3mm程度の輪切りにし、鍋に入れる。 4 塩を加え、味を調整する。
			1人分の材料費 およそ 65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。