



学校名	静岡県立清水西高等学校	チーム名	チームWEST
メニュー名 野菜カレーセット			

献立名	材料	分量(1人分)	つくり方
カレー	にんじん じゃがいも ◎玉ねぎ 豚肉 カレー粉 ◎なす ◎枝豆 サラダ油 水	1/4 1/4 1/4 40g 半分 1/4 5個 小さじ1 110ml	1 厚手の鍋で具材を油でじっくり炒め(5~10分)水を加える。 2 沸騰したら、アクを取り煮込む。 3 鍋のふたは開けておく。(20分) 4 火を止めルーを入れてよく溶かす。 5 時々かきまぜながら煮込む。
野菜いっぱいポトフ	ウインナー キャベツ ◎ブロッコリー にんじん ◎玉ねぎ コーン ベーコン コンソメ じゃがいも	2本 50g 1房 1/3 1/4 1缶 1切れ 1/2 1/2	1 鍋にベーコンを入れ軽く炒める。 2 水と野菜をすべて入れる。 3 塩こしょうを入れ、ウインナーを入れる。 4 煮立ってきたらおしまい。
ナタデココ入り フルーツポンチ	みかん缶 桃缶 パイナップル缶 ナタデココ	1缶 1缶 1缶 1缶	1 桃、パイナップルを食べやすい大きさに切る。 2 全ての材料をお皿に盛りつける。
			1人分の材料費 およそ 300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。