



学校名	静岡県立駿河総合高等学校	チーム名	Team Azu
-----	--------------	------	----------

メニュー名	3たん ～時短・簡単・濃淡～
-------	----------------

献立名	材料	分量(1人分)	作り方
鶏肉のレモン煮	◎鶏もも肉 ☆塩 ☆酒 片栗粉 ・たれ { しょうゆ 砂糖 レモン汁	50g 1つまみ 1g 小さじ1/3 1.5g 適量 10g 大さじ1/2 9g 大さじ1 9g 大さじ1/3 6g	1 鶏肉を適切な大きさに切って、☆をもみ込む。 2 鍋に砂糖としょうゆを入れて火にかけ、砂糖が溶けたらレモン汁を入れ火を止める。 3 鶏肉の水けをキッチンペーパーで軽くふきとってから片栗粉をまぶす。 4 フライパンに2cmくらい油を入れて、180℃に熱して片面ずつ3分間ずつ揚げて最後に温度を上げ、カリッとさせる。 5 油をきってたれを絡めて完成。
和風野菜スープ	たまねぎ にんじん キャベツ ◎ごぼう ニラ 生姜しぼり汁 ◎オリーブオイル ◎桜えび 本だし 水 塩	10g 3g 10g 5g 5g 3g 3g 1.5g 大さじ1/2 8g 250ml 3g	1 たまねぎ・にんじん・キャベツ・ごぼうをみじん切りにする。 2 鍋にオリーブオイルを入れたまねぎをよく炒める。 3 その他の野菜も炒める。 4 炒め終わったら水を入れて素材がやわらかくなるまで煮る。 5 仕上げに本だし、塩、生姜、桜えびを入れて完成。
ツナ和えサラダ	ツナ缶 大根 塩 きゅうり マヨネーズ ① ポン酢 ②	20g 20g 小さじ1/4 1.5g 50g 大さじ1 12g 大さじ1 15g	1 大根は縦に千切り。 2 きゅうりは千切りにする。 3 1・2をボウルに入れて塩をふって10分おく。 4 別のボウルに油をきったツナと①②を入れて混ぜる。 5 3の水分をしぼり、4と和える。
ご飯 お茶			1人分の材料費 およそ 400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。