

/

学校名	静岡県立静岡農業高等学校	氏名	木村さん
-----	--------------	----	------

メニュー名	お茶カレーとピーマンの肉詰め
-------	----------------

献立名	材料	分量(1人分)	作り方
お茶カレー	◎豚ひき肉 たまねぎ にんじん ピーマン ◎まぐろ にんにく しょうが ◎お茶 カレールー	50g 1個 1/4個 1/4個 50g 適量 適量 200ml 適量	1 野菜をみじん切りにする。 2 材料を炒め、お茶で煮る。 3 煮えたらカレールーを入れ再び煮る。 4 完成
ピーマンの肉詰め	ピーマン ◎豚ひき肉 たまねぎ チーズ こしょう	1個 50g 1/6個 適量 少々	1 ピーマンを半分に切りへたを取る。 2 たまねぎをみじん切りにする。 3 たまねぎとひき肉にこしょうを加え混ぜる。 4 ピーマンの中に詰める 5 フライパンでひき肉側から焼き、裏返してさらに焼く。 6 火が通ったらひき肉の上にチーズをのせて蒸す。 7 完成
りんご		1/2個	1 皮をむく。 2 カットする。 3 変色を防ぐため塩水につける。
			1人分の材料費 およそ 200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。