

学校名	静岡高等学校	チーム名	YUKING
メニュー名 甲子園球児からの贈り物給食			

献立名	材料	分量(1人分)	つくり方
ごはん	白米	150g	
ぶりのほうれん草巻き～梅肉だれ～	◎ぶり ◎小松菜 片栗粉 塩 コンショウ 梅干し果肉 砂糖 みりん しょうゆ	小さめ2切れ 2枚 6g 1g 1g 1個分 2g 2g 1g	①ぶりに塩コンショウをして、片栗粉をつける。 ②①を油をしいたフライパンで焼く。弱火でじっくり。 ③②をほうれん草で巻く。 ④梅肉を刻んで、砂糖とみりん、しょうゆを加え、鍋で沸騰させる。 ⑤③に④をかける
にんじんのサラダ <i>(皮むき)</i>	◎にんじん ◎ツナ缶 白すりごま めんつゆ ゴマ油 砂糖 ◎かつおぶし ◎枝豆	30g 5g 3g 1g 0.5g 0.5g 1g 5粒	①にんじんの皮をピーラーでむきはじめ、そのまま身の部分もピーラーでむいていく。 ②①を耐熱ボールに入れてラップをして、600w2分レンジで加熱する。 (レンジが無理なら熱湯に通す) ③②にツナ缶と白すりごま、めんつゆ、ごま油、砂糖鰹節を入れ混ぜる。 ④枝豆は塩ゆです。③に加える。
野菜と卵の あっさり汁	◎玉ねぎ ◎卵 水 昆布 薄口しょうゆ レモン ◎はちみつ 粉寒天 水 さとう	30g 20g 180cc 3cm 4g 輪切り1枚4つに切る 小さじ1 1g 120cc 2g	①玉ねぎを繊維とは逆に半月切りする。 ②だし汁に玉ねぎを入れて火にかけ、玉ねぎが透き通ったら溶いた卵を回しいれる。 ③薄口しょうゆを最後に入れる。 ①粉寒天と砂糖を水に溶かして沸騰させ、器に流し込む。 ②レモンとはちみつを加え、冷やす。
			1人分の材料費 およそ 190 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。