



学校名	静岡県立静岡城北高等学校	氏名	石間さん
-----	--------------	----	------

メニュー名	和の肉味噌なす、れんこん炒め
-------	----------------

献立名	材料	分量(1人分)	作り方
なすとれんこんの肉味噌炒め	◎なす ◎れんこん 味噌 酒 砂糖 ごま油 挽肉 酒	1本か1/2本 30gくらい 大さじ2/3 大さじ2/3 大さじ2/3 適量 60gくらい 60cc	1 フライパンでみそ・砂糖・酒、大さじ2/3を煮立たせ、ひき肉を入れて炒める。 2 1をお皿に出しごま油をひいて、れんこんを炒め、色がついてきたらさらして乱切りにしたなすを入れ、しんなりするまで待つ。(れんこんは5mmくらいに切る) 3 1には酒60ccを加え混ぜておく。なすがしんなりしたら1+酒をフライパンに入れ、水分がなくなるまで炒めると完成。
めんつゆ和風スープ	◎小松菜 卵 しめじ めんつゆ 水 豆腐	1葉 1個以下 1/4 50g 100g 1/2	1 水を沸騰させ、めんつゆときのこを入れ、また沸騰させる。 2 溶き卵を入れて、豆腐を入れて完成。
小松菜のおかかあえ	◎小松菜 いそにしき(そばろフレーク) しょうゆ	1束 少々 少々	1 洗った小松菜をラップに巻き、2分温める。 2 食べやすいサイズに切って、お皿に入れて おかかとしょうゆを入れる。
ごはん		100g	
			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。