



学校名	静岡県立静岡城北高等学校	氏名	植野さん
-----	--------------	----	------

メニュー名
桜えびオムレツのきのこと小松菜あんかけ・豚汁・ちりめんじゃこ・みかんとパン

献立名	材料	分量(1人分)	つくり方
桜えびオムレツのきのこと小松菜あんかけ	卵 ◎さくらえび 水 麵つゆ(3倍濃縮) 水 しょうゆ みりん 和風顆粒だし きのこ(しめじ) ◎小松菜 小口ねぎ 砂糖 水溶片栗粉 ごま油	1個 5, 6匹 中さじ1 小さじ1/2 50cc 10cc 10cc 小さじ1/2 5本 3cmx5,6本 少々 1つまみ 水・片栗粉小さじ1 小さじ1/2	1 卵・水・麵つゆ、桜えびを混ぜ合わせ、油小さじ1をひいたフライパンで、半熟のオムレツをつくる。 2 小鍋に水溶き片栗粉と、ごま油以外にあんかけの材料を入れ中火にかける。 3 沸騰したら味見。甘めが好きな人は砂糖(2.3つまみ) 4 水溶き片栗粉を鍋淵から回し入れて、お玉で軽く混ぜる。仕上げにごま油ひとさじを入れる。 5 4でできたあんをかけ、ねぎをのせる。
豚汁	◎大根 豚肉 ごぼう にんじん とうふ 小口ねぎ 水 みそ	いちょう切り(5,6枚) 30g うす切り17枚 いちょう切り(5,6枚) 角切り5,6個 少々 170cc 大さじ1	1 ごぼう、にんじん、大根を切る。 2 水を入れ、順にゆでる。 3 1に火が通ったら、豚肉を入れる。 4 豆腐を切って入れる。 5 すべての食材がやわらかくなったら、みそを入れる。(かきまぜながら) 6 器によそう。(ねぎをまぶす)
ちりめんじゃこ	ちりめん干し	ひとつまみ	1 お皿に盛る
みかんとパン	缶詰 大	1/4	1 お皿に盛る
			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。
 ※書ききれない場合はコピーして使用してください。