

学生考案給食献立3

肉じゃが



献立名	食品番	材料	分量(g)	作り方
ご飯	1083	精白米	70	炊飯
青菜と	6267	ほうれんそう 葉 生	20	①青菜は茹でて2～3cmに切る。
豆腐の	17012	食塩	0.02	②豆腐は2cm四方のさいの目に切
みそ汁	4032	豆腐 木綿	20	る。
	17046	米みそ 赤色辛みそ	6	③だし汁に豆腐を入れて煮、みそ
	17019	かつおだし	170	で調味する。最後に青菜を加え
	10090	かつお かつお節		る。
肉じゃが	11123	ぶた大型種肉 ロース 脂身つき 生	55	①にんじんは2cmの乱切り、玉ねぎは1.5
	2017	じゃがいも 塊茎 生	70	cm幅のくし形切り、じゃがいも4～6等分
	6153	たまねぎ りん茎 生	30	に切る。じゃがいもは水にさらす。
	6212	にんじん 根 皮つき 生	30	②しらたきは7cmに切り、下茹でをして
	6016	えだまめ ゆで	3	あく抜きをし、ザルにあげて水気をき
	2005	こんにゃく しらたき	20	る。
	14003	植物油 脂類 米ぬか油	1.2	③えだまめを下茹でする。
	2005	こんにゃく しらたき	20	④鍋に油を熱し、肉、にんじん、たま
	17007	しょうゆ こいくちしょうゆ	7	ねぎ、じゃがいもの順に炒める。
	3003	車糖 上白糖	4	⑤油がなじんだらだし汁を加えて煮、さ
		オタネニンジン粉末	0.1	らにしらたきを加えてあくをとる。
	17021	かつお・昆布だし	100	⑥調味料とあいつ人参粉末を加え煮、③
				のえだまめを加える。
切干大根の	6136	切干しだいこん	5	①切り干し大根は水につけてもど
ごま酢和え	6065	きゅうり 果実 生	20	し、茹でて3cm長さに切る。
	6212	にんじん 根 皮つき 生	10	②きゅうり、にんじんは3mm幅の千
	10056	いわし しらす干し 半乾燥品	3	切りにし、加熱後急冷し、水気を
	17012	食塩	0.1	しぼる。
	3003	車糖 上白糖	2	③しらすを加熱する。
	17007	しょうゆ こいくちしょうゆ	2	④すりごま、砂糖、しょうゆ、酢
	17015	穀物酢	5	を混ぜ合わせる①～③を和える。
	5018	ごま いり (白)	3	
牛乳	13003	普通牛乳	206	