

くいごはん

(6人分)

・米(うるち米60g・もち米5g)	390g(360g+30g)	
・むきぐり	180g	
・黒いりごま	18g	
a {	・酒	大さじ2と3/5
	・みりん	大さじ2弱
	・塩	小さじ1弱
・水		

- ① お米は洗って30分以上水につけておく。
- ② 炊飯器に①の米とaを入れ2.6合の目もりにあわせ水を入れ、むきぐりを加え炊飯する。
- ③ 盛りつけをし、ごまをかける。

きのこ汁

(6人分)

・まいたけ	60g
・しめじ	60g
・えのきだけ	60g
・なめこ	60g
・生しいたけ	60g
・油揚げ	30g
・だし汁	900cc
┌ 削り節	12g
└ 昆布	6g
・みそ	大さじ3

- ① きのこ類は石突きを取り、小房に分け、しいたけはうす切にする。
- ② 油揚げは、湯通しして小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、油揚げ、きのこ入れ火にかけて煮立ったら味噌を溶かし入れる。

サケの包み蒸し～みそヨーグルトソース～

(6人分)

・生サケ	6切れ=360g
┌ 塩	適量
├ こしょう	適量
└ 酒	7.8cc

・キャベツ 60g

・玉ねぎ 60g

・にんじん 60g

・エリンギ 60g

・じゃがいも 60g

・いんげん 12本

・バター 24g

※ソース

┌ みそ	57g
├ ヨーグルト	大さじ2と1/2
├ みりん	大さじ1と2/3
└ 砂糖	大さじ1と2/3

- ① サケに、塩、こしょう、酒をふって下味を付ける。
- ② キャベツ、にんじん、じゃがいもは、たんざく切りに、玉ねぎは千切りにする。
エリンギは食べやすい大きさにさき、いんげんは半分に切る。
- ③ アルミホイルに①②をのせソースをかけバターをのせて包み、中火で約15～20分蒸す。

かぶの塩昆布あえ

(6人分)

・かぶ	300g
・塩	適量
・塩昆布	42g

- ① かぶは、4等分し薄くスライスする。
- ② ①を塩一つまみを入れてさっとゆで、ザルにとりあげ水を切る。
- ③ ②を塩昆布とあえる。

季節のくだものアイスクリームぞえ

(6人分)

・季節のくだもの 適量

・アイスクリーム 6個

※札幌市内の学校給食に使用されている、北海道産牛乳が原料のアイスクリームです。

① 果物を食べやすい大きさに切り器に盛りつけ、横にアイスクリームをそえる。