

きのこごはん

(6人分)

・米	360g	
・油揚げ	42g	
・えのきだけ	30g	
・しめじ	90g	
・たもぎだけ	60g	
・エリンギ	60g	
・生しいたけ	60g	
・枝豆(むき)	18g	
a	・酒	36cc
	・しょうゆ	24cc
	・塩	1.8g
	・白いりごま	6g

- ① お米は洗ってざるにあげておく。
- ② 油揚げは油抜きをして小口切りにする。
- ③ きのこは石づきを除く。
えのきだけは半分に切り、しめじとたもぎだけは食べやすくほぐす。
エリンギとしいたけは食べやすい大きさに切る。
- ④ 炊飯器に①の米とaを入れ2.4合の目もりにあわせ水を入れ、②と③を入れて炊く。
- ⑤ 炊き上がった④を盛り付け枝豆を散らす。

三平汁

(6人分)

・さけのあら	300g
・大根	180g
・じゃがいも	240g
・長ねぎ	60g
・水	660cc
・昆布	6g
・酒	12cc
・塩	6g

- ① さけのあらはぶつ切りにし、さっと湯通しをする。
- ② だいこんはいちょう切りにする。
じゃがいもはひと口大に切り水にさらした後、水気を切る。
- ③ 長ねぎは斜め薄切りにする。
- ④ 鍋に昆布と水を入れ、②を入れて中火にかける。
- ⑤ 煮立ったら昆布を取り出し①を加えて煮る。
- ⑥ 取り出した昆布を千切りにして鍋に戻す。
- ⑦ ⑥に酒、塩を入れて(塩は味をみながら加える)③の長ねぎを入れて火を止める。

さけのムニエル野菜あんかけ

(6人分)

・生サケ	360g(6切れ)
┌ 塩	少々
├ こしょう	少々
└ 小麦粉	適量
油	適量
・にんじん	18g
・玉ねぎ	60g
・はくさい	60g
・たけのこ	18g
・木耳	3g
・チンゲン菜	30g
・ごま油	適量
・しょうゆ	3cc
・酒	1.2cc
・塩	0.6g
・こしょう	少々
・がらスープ	3g
・かたくり粉	3g

- ① サケに、塩、こしょう、酒をふり小麦粉を全体にまぶす。
- ② フライパンで油を熱し、①の両面をこんがり焼いて器にもる。
- ③ にんじんはたんざく切り、玉ねぎとたけのこはくし型に切り、はくさいとチンゲン菜は芯と葉をわけてざく切りにして、それぞれ別にしておく。
木耳はもどしておく。
- ④ フライパンでごま油を熱し、③を(はくさいとチンゲン菜の葉の部分は除く)炒め火が通ったら③のはくさいとチンゲン菜の葉の部分を入れて調味する。
- ⑤ かたくり粉を水で溶き④に回し入れる。
- ⑥ ②のサケに⑤をかける。

柿と野菜のヨーグルトサラダ

(6人分)

・柿	600g
・きゅうり	180g
・サラダ菜	90g

a	・プレーンヨーグルト	105g
	・マヨネーズ	30g
	・塩	少々
	・こしょう	少々

- ① きゅうりは縦に4等分に切り、幅1.5cmに切る。
- ② サラダ菜は食べやすい大きさにちぎっておく。
- ③ 柿はひと口大に切る。
- ④ ボールでaのヨーグルトドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に①、②、③を盛り合わせ④をかける。

アイスクリーム

(6人分)

- | | |
|----------|----|
| ・アイスクリーム | 6個 |
|----------|----|
- ※札幌市内の学校給食で使用されている、北海道産牛乳が原料のアイスクリームです。