

献立表

献立テーマ：水わさびの風味を楽しむ和食給食献立の実演

主食：駿河御飯

主菜：白身魚の水沢焼

副菜：小松菜ときつねとじゃこの浸し

汁物：鶏山葵団子と春雨と野菜のお汁

献立名/食材名		1人分		5人分		調理手順等
主食【駿河御飯】						
	精白米	80	g	400	g	① お米を研ぐ ② ご飯出汁の材料を合わせる ③ 茶葉と干桜海老をそれぞれミルにて粉末にする ④ お米をご飯出汁で炊く ⑤ 炊きあがったご飯に③をふりかけ、混ぜ合わせる
	出汁	90	cc	450	cc	
	薄口醤油	6.4	cc	32	cc	
	酒	6.4	cc	32	cc	
	塩	0.5	g	2.5	g	
	茶葉	1.25	g	6.25	g	
	干桜海老	1.25	g	6.25	g	
主菜【白身魚の水沢焼】						
	タラ	60	g	300	g	① タラに塩(分量外)をあてる(2.5%塩水に8分漬ける) ② 山葵漬、マヨネーズ、砂糖を合わせる ③ 魚に合わせておいた②をどろ漬けて15分おく ④ ③の魚を焦げ目がしっかりつくまで焼き上げる
	山葵漬	5.5	g	27.5	g	
	マヨネーズ	3.5	g	17.5	g	
	砂糖	0.5	g	2.5	g	
副菜【小松菜ときつねとじゃこの浸し】						
	小松菜	80	g	400	g	① 小松菜をサラダ油で炒める ② ①に油揚げを加え、酒、出汁も順に加えて火を通す ③ 濃口醤油とすりおろした水わさびを合わせておく ④ ③の山葵醤油を②の小松菜に加えて火をとめる ⑤ じゃことごま油を加え、冷まして味を含ませる ※⑤の時に好みで砂糖(適量)加えても良い
	油揚げ	20	g	100	g	
	サラダ油	1.4	g	7	g	
	酒	1.4	g	7	g	
	出汁	40	g	200	g	
	水わさび	10	g	50	g	
	濃口醤油	3	g	15	g	
	じゃこ	3	g	15	g	
	ゴマ油	0.2	g	1	g	
汁物【鶏山葵団子と春雨と野菜のお汁】						
A	水わさび茎	2.4	g	12	g	① わさびの茎は小口にカット ② Aの原料を全て合わせて30分休ませる ③ 大根、人参は5ミリ幅のイチョウにカット ④ 春雨、③の野菜を下茹でする ⑤ Cの出汁を火にかけ、コトコトの中火にする ⑥ ②の団子を10gづつ⑤の出汁の中に落とし、8~10分程度落しふたをして焚く ⑦ 別途用意しておいた出汁と⑥の団子汁を合わせて味噌を加えて味噌汁を作る ⑧ ④で下茹した野菜を⑦に加える
	鶏ムネ挽肉	10	g	50	g	
	鶏モモ挽肉	10	g	50	g	
	薄口醤油	0.2	g	1	g	
	塩	0.1	g	0.5	g	
	味噌	0.16	g	0.8	g	
	卵	1	g	5	g	
	砂糖	0.04	g	0.2	g	
B	春雨	5	g	25	g	
	大根	20	g	100	g	
	人参	10	g	50	g	
C	出汁	144	cc	720	cc	
	味噌	8	g	40	g	
	薄口醤油	0.4	g	2	g	
	塩	0.4	g	2	g	

※分量は目安です