

献立	地区別	作り方		
	材料名		g/人数	
ごはん	米	75	①米を炊く。 ②盛り付けて、ゆかりをふる。	
	水	115		
	ゆかり	少々		
生姜焼き・キャベツソテー・ミニトマト	豚肉	50	①豚肉は食べやすい大きさに切って、薄力粉をまぶす。 ②フライパンにサラダ油を熱して①を焼き、調味料④をからめる。 ***キャベツソテー*** ①キャベツはざく切り、人参はせん切りにする。 ②フライパンにサラダ油を熱して、①を炒め塩、こしょうする。 ③ミニトマトは、半分に切って添える。	
	④	生姜汁		0.4
		しょうゆ		4
		酒		3
	薄力粉	6		
	サラダ油	3		
	キャベツ	30		
	人参	5		
	④	塩		0.3
		こしょう		0.1
	サラダ油	3		
	ミニトマト	1個		
春雨の中華風酢の物	春雨	5	①春雨は熱湯につけてもどし、4センチくらいに切る。 ②きゅうりはせん切りにして塩をふり、水気をしぼる。 ③ハムはせん切り、もやしはさつと茹で粗熱をとる。 ④調味料④と①②③を混ぜる。	
	ハム	5		
	もやし	10		
	きゅうり	20		
	塩	少々		
	④	酢		3
		砂糖		2
		しょうゆ		2
ごま油		1		
切干大根の煮物	切干大根	6	①切干大根は洗い、水またはお湯に浸して戻し、ざく切りにする。 ②人参はせん切りにする。 ③油揚げは熱湯をかけ、油抜きをし、せん切りにする。 ④①～③までを油で炒め、だし汁を加えて煮る。柔らかくなったら、調味料④を加え、煮含める。	
	人参	10		
	油揚げ	3		
	サラダ油	1		
	④	砂糖		2
		しょうゆ		5
		みりん		1
だし汁	20			

ごはん (ゆかり)	生姜焼き キャベツソテー	ミニトマト
	春雨の酢の物	切干大根