

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

9月 8日 ~ 9月 12日



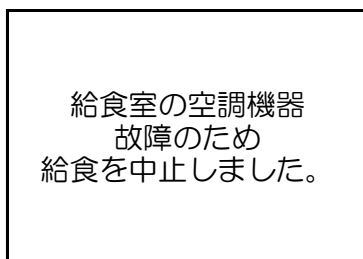
● 月曜日

ごはん 牛乳
ハンバーグ
しそおろしソース
おかか和え
みそ汁



● 火曜日「重陽の節句」

ごはん 牛乳
秋刀魚のみぞれ煮
白和え
けんちん汁
パインゼリー



● 水曜日

黒糖食パン はちみつ
牛乳
チーズオムレツ
スパゲティソテー
コンソメスープ



● 木曜日

厚揚げマーボー丼
牛乳
もやしのナムル
わかめと玉子のスープ
パインゼリー



● 金曜日「高等部A組の希望献立」

ごはん 牛乳
鶏肉のから揚げ
キャベツの即席漬け
すまし汁
りんごのタルト



献立紹介

白和え

料理の説明

日本の伝統料理「白和え」です。豆腐を使ったふわっとしてやさしい味のソースで野菜を絡めています。色の濃い野菜と合わせると色どりがきれいに仕上がります。

○ 材料4人分 ○

- ほうれん草（ざく切り） 150 g
- 濃口しょうゆ（下味） 小さじ1/2
- 人参（干切り） 40 g
- つきこんにゃく（下茹で） 80 g

- A
- 三温糖 小さじ2/3
 - 濃口しょうゆ 小さじ1
 - 和風だしの素 ひとつまみ

- 絹豆腐 120 g

- B
- 食塩 ひとつまみ
 - 砂糖 小さじ1と1/2
 - 薄口しょうゆ 少々
 - 練りごま 小さじ2/3

- すりごま 小さじ1

○ 作り方 ○

- 1 下茹でしたこんにゃくをAの調味料で煮る。煮えたら、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
- 2 絹豆腐を蒸し、冷蔵庫で冷やす。
※レンジでも加熱可能。
- 3 ほうれん草と人参を別々に茹で、水にさらしてから水気をしぼって冷蔵庫で冷やす。
- 4 2の絹豆腐とBの調味料をミキサーにかけなめらかなペーストにする。
- 5 ほうれん草に濃口しょうゆで下味をする。
- 6 1、3の人参、4、5、すりごまを和える。

～ 完成 ～