

# 静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

2月 2日 ~ 2月 6日



## ● 月曜日

ごはん 牛乳  
キャベツ入り平つくね  
ごぼうサラダ  
なめこ汁



## ● 火曜日「かみかみ・節分献立」

ごはん 牛乳  
いわしの蒲焼き  
温野菜  
みそ汁  
福豆



## ● 水曜日

ごはん 牛乳  
鶏肉のいそ焼き  
厚揚げと水かけ菜の  
おかか炒め  
ごぼうとなるとの  
和風スープ



## ● 木曜日 世界の料理「イタリア」冬季オリンピック

パエリア  
牛乳  
なすとトマトのグラタン  
かぼちゃの豆乳スープ  
パンナコッタ



## ● 金曜日

マーボー丼  
牛乳  
わかめと玉子のスープ  
サイダー寒



## 献立紹介

### ごぼうサラダ

#### 料理の説明

ごぼうと人参を先に炒め煮にして作るサラダです。根菜の旨味をたっぷり感じます。

#### ○ 材料4人分 ○

- ・ ごぼう（ささがき） 100 g
- ・ 人参（せん切り） 50 g
- ・ ごま油 小さじ半分
- A
  - ・ 三温糖 小さじ1と半分
  - ・ 濃口しょうゆ 小さじ1と半分
  - ・ みりん 小さじ1
- ・ キャベツ（短冊切り） 80 g
- ・ ちくわ（輪切り） 60 g
- B
  - ・ 砂糖 小さじ2/3
  - ・ 濃口しょうゆ 小さじ2/3
  - ・ 米酢 小さじ2/3
  - ・ ごま油 小さじ1/4
  - ・ マヨネーズ 大さじ1
  - ・ 練りごま 小さじ1/4

#### ○ 作り方 ○

- 1 フライパンにごま油を熱し、ごぼうと人参をしっかりと炒める。
- 2 1にAの調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。
- 3 2を器に入れて、冷やす。
- 4 キャベツ、ちくわを茹で、水気を切って冷蔵庫で冷やす。
- 5 4のキャベツの水気を絞る。
- 6 Bの調味料を混ぜる。
- 7 3、4のちくわ、5、6を和える。

～ 完成 ～