

ふるさと給食



【献立の例】

- ★ ご飯
- ★ カレイのから揚げ
- ★ 打ち豆なます
- ★ 肉入りごぼう汁
- ★ 完熟梅ゼリー
- ★ 牛乳

料理名		打ち豆なます		対象学年等	高等部
材料		4人分（g）	切り方等	【作り方】	
打ち豆		20		①打ち豆は水にしばらくつけてから、	
砂糖		1.2		カッコ内の調味料と水で煮る。	
塩		0.4		②大根とにんじんは千切り、下ゆでする。	
水		20		③ゆずの皮は千切り、しぼり汁も使う。	
大根		240	千切り	カッコ内の調味料とともに加熱する。	
にんじん		48	千切り	④冷却後、すべてを混ぜ合わせる。	
酢		28		※野菜は、廃棄量を除いた分量です。	
砂糖		12			
塩		2.4			
ゆず		少々	千切り・果汁		
(高校生換算 200食程度でゆず3個使用)					



《調理のポイント等》

精進料理の打ち豆なますに、ゆずの皮と果汁を加えました。
ゆずの香りや酸味・苦味を楽しむことができるなますに仕上げました。