弁当献立作成のための資料　その１

主菜になるもの　　（A～Dから，１つ選ぶようにする）

- A　肉の野菜巻き　　（豚肉　70ｇ，アスパラ　30ｇ，　にんじん 20ｇ，油）
- B　肉のしょうが焼き（豚肉　70ｇ，　しょうが汁　みりん　油　）
- C　魚のムニエル　　（さけ 70ｇ，小麦粉 3ｇ，油）
- D　鶏肉の照り焼き　（とり肉 (もも) 70ｇ，みりん，しょうゆ，ねぎかにんにく）

その他

卵料理　{オムレツ　卵焼き　いり卵　ゆで玉子など}　　（卵　１個６０ｇ）

ウィンナー，ソーセージ，かまぼこ・ちくわなど（練り製品）

副菜になるもの(調理例)

＊「きんぴらごぼう」（ごぼう 50，にんじん 20）

＊「ごぼうサラダ」（ごぼう 50，にんじん 20，マヨネーズ，白ごま）

どちらか,選ぶ

教科書にあるものを参考に～「煮る」「ゆでてあえる」「いためる」方法

- かぼちゃの煮つけ（かぼちゃ 60，みりん，だし汁，しょうゆ）
- さつまいものサラダ（サツマイモ 80）
- 温野菜のサラダ（じゃがいも 40，ブロッコリー40，カリフラワー40 など）
- ほうれんそうの卵とじ，ほうれん草のソテー（ほうれんそう 40，卵 30）

・ゆでるだけの野菜のおかず

{アスパラ，ブロッコリー(米)，じゃがいも，ピーマン，枝豆(冷凍食品)}

・生野菜・くだもの（そのまま入れる）

{きゅうり，レタス，ミニトマト，キウイフルーツ，オレンジ，ぶどう，なし，果物缶詰など・・}

無理なく調理実習ができるようにするために

２つはすでに決まっています。A~D，ごぼうのおかず

○　**作るおかずの種類は多くても４種類までとする**

（調理の必要のないもの，あと１つ追加してもよい）

○　**加熱調理するものは調理手順（加熱する順番）をうまく考えましょう。**

○　**短時間（加熱）でできるものをうまく組み合わせてください。**

○　**加熱調理として，「煮る」「ゆでてあえる」「炒（いた）める」があります。**

材料を他のものに取り替えたり，他の材料を加えたりして，工夫しましょう。