

学校名	滋賀県立長浜北星高等学校 定時制	令和4年度
テーマ	滋賀県の郷土料理を味わおう	



栄養価（七訂成分表による）
（1人分）

エネルギー	774	kcal
たんぱく質	17.9	g
脂質	29.1	g
カルシウム	934	g
マグネシウム	126	mg
鉄	47.2	mg
亜鉛	3.3	mg
ビタミンA	164	μgRE
ビタミンB1	0.33	mg
ビタミンB2	0.60	mg
ビタミンC	11	mg
食物繊維	4.2	g
食塩相当量	5.8	g

料理名	材料（1人分）		作り方
わかめご飯	精白米	70 g	ご飯にわかめご飯の素を混ぜる。
	わかめご飯の素	2.5 g	
牛乳	牛乳	206 g	
焼き鯖そうめん	さば	70 g	① さばを焼く。 ② 焼いたさばをしょうが、酒、濃口醤油、本みりん、上白糖、水で煮付ける。 ③ そうめんを固めに茹でる。 ④ ②でさばを取り出した煮汁に③を入れる。
	そうめん 乾	30 g	
	葉葱	8 g	
	しょうが	3 g	
	水	10 g	
	酒	10 g	
	濃口醤油	8 g	
	本みりん	8 g	
上白糖	2 g		
干しえびと赤こんにやくの琵琶湖おどり	赤こんにやく	55 g	① 赤こんにやくを半分に切り、9等分する。 ② ①を沸騰したお湯に塩を入れ茹でる。 ③ 小松菜を4cm幅に切る。 ④ 鍋に胡麻油を入れ、こんにやくを炒める。 ⑤ こんにやくの水分を飛ばし、水、だしの素を入れる。 ⑥ 上白糖、薄口醤油、本みりんを入れ、混ぜながら味を染み込ませる。
	干しえび	9 g	
	小松菜	10 g	
	上白糖	0.5 g	
	本みりん	9 g	
	薄口醤油	6 g	
	塩	0.2 g	
	胡麻油	2.0 g	

	だしの素	0.6 g	⑦ 小松菜と干しえびを入れ煮込み煮汁が少なくなったら残りの干しえびをふりかける。
だいだいのムース	だいだいのムース	30 g	
コメント (特記事項)	<p>焼き鯖そうめんは滋賀・長浜の郷土料理です。</p> <p>焼き鯖そうめん、干しえびと赤こんにゃくの琵琶湖おどりは今回初めて作りました。</p> <p>琵琶湖おどりは学校給食用料理コンクールを参考にさせていただきました。</p> <p>カルシウムたっぷりの献立です。</p>		