

自校の特色ある献立

洗馬小学校

献立名	レタス春巻き																																												
由来	・全国的に有名な洗馬のレタスを利用し、子どもたちに郷土の代表的な食べ物のひとつとして、定着してくれる献立になってくれればという願いを込めて、学校給食に取り入れた。																																												
特産物の利用	・洗馬のレタス																																												
活用方法	・																																												
レシピ	<p>材 料</p> <table border="0"> <tr> <td>・レタス</td> <td>10 g</td> <td>(すし酢)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>・にんじん</td> <td>8 g</td> <td>・酢</td> <td>18cc</td> </tr> <tr> <td>・カニ肉</td> <td>10 g</td> <td>・上白糖</td> <td>15 g</td> </tr> <tr> <td>・干ししたけ</td> <td>0.8 g</td> <td>・塩</td> <td>1.5 g</td> </tr> <tr> <td>・三温糖</td> <td>0.5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・濃口醤油</td> <td>1cc</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・鶏卵</td> <td>15 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・酢</td> <td>0.1cc</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・塩</td> <td>0.1 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・上白糖</td> <td>0.3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・炒め油</td> <td>0.8cc</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>作り方</p> <p>干しいたけは、戻してからみじん切りにし、三温糖と醤油で煮つける。</p> <p>鶏卵は、塩と砂糖を入れ、炒り卵を作っておく。</p> <p>レタスはちぎり、人参は千切りにしてからサッと茹でる。</p> <p>ごはん、すし酢をかけ、 、 、 を入れて混ぜる。</p>	・レタス	10 g	(すし酢)		・にんじん	8 g	・酢	18cc	・カニ肉	10 g	・上白糖	15 g	・干ししたけ	0.8 g	・塩	1.5 g	・三温糖	0.5 g			・濃口醤油	1cc			・鶏卵	15 g			・酢	0.1cc			・塩	0.1 g			・上白糖	0.3 g			・炒め油	0.8cc		
・レタス	10 g	(すし酢)																																											
・にんじん	8 g	・酢	18cc																																										
・カニ肉	10 g	・上白糖	15 g																																										
・干ししたけ	0.8 g	・塩	1.5 g																																										
・三温糖	0.5 g																																												
・濃口醤油	1cc																																												
・鶏卵	15 g																																												
・酢	0.1cc																																												
・塩	0.1 g																																												
・上白糖	0.3 g																																												
・炒め油	0.8cc																																												