

自校の特色ある献立

塩尻西部中学校

献立名	花鷲スープ																																					
由来	<p>・塩尻西部中学校のシンボル。「花」と「鷲」。校章や校歌にも取り入れられ、文化祭の名前にもなっています。 鷲のかわりに鶏肉、花は花なるとを使い、山の幸きのこと野菜をふんだんに使った花鷲スープです。</p>																																					
特産物の利用	<p>・</p>																																					
活用方法	<p>・</p>																																					
レシピ	<p><b>材 料</b></p> <table border="0"> <tr> <td>・鶏ひき肉</td> <td>30 g</td> <td rowspan="10">a</td> <td>・花模様なると</td> <td>10 g</td> </tr> <tr> <td>・しょうが</td> <td>1 かけ</td> <td>・白菜</td> <td>12.5 g</td> </tr> <tr> <td>・長ねぎ</td> <td>5 g</td> <td>・人参</td> <td>8 g</td> </tr> <tr> <td>・鶏卵</td> <td>5 g</td> <td>・チンゲン菜</td> <td>8 g</td> </tr> <tr> <td>・塩</td> <td>0.25 g</td> <td>・干しいたけ</td> <td>0.5 枚</td> </tr> <tr> <td>・酒</td> <td>1.5 g</td> <td>・しめじ</td> <td>10 g</td> </tr> <tr> <td>・片栗粉</td> <td>0.5 g</td> <td>・しょうゆ</td> <td>1.5 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>・薄口しょうゆ</td> <td>4.5 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>・塩</td> <td>0.5 g</td> </tr> </table> <p><b>作り方</b> 白菜、チンゲン菜は3cm位、人参は短冊切りにする。しいたけは戻して千切り、なるとは輪切り、しめじは分ける。 白菜、人参、しめじ、しいたけを煮る。 aのしょうが、長ねぎをみじん切りにしてすべてを混ぜ、肉団子を作り、 が煮立ったところに落として煮る。 アクをとり、なると、チンゲン菜を入れ、調味する。</p>	・鶏ひき肉	30 g	a	・花模様なると	10 g	・しょうが	1 かけ	・白菜	12.5 g	・長ねぎ	5 g	・人参	8 g	・鶏卵	5 g	・チンゲン菜	8 g	・塩	0.25 g	・干しいたけ	0.5 枚	・酒	1.5 g	・しめじ	10 g	・片栗粉	0.5 g	・しょうゆ	1.5 g			・薄口しょうゆ	4.5 g			・塩	0.5 g
・鶏ひき肉	30 g	a	・花模様なると		10 g																																	
・しょうが	1 かけ		・白菜		12.5 g																																	
・長ねぎ	5 g		・人参		8 g																																	
・鶏卵	5 g		・チンゲン菜		8 g																																	
・塩	0.25 g		・干しいたけ		0.5 枚																																	
・酒	1.5 g		・しめじ		10 g																																	
・片栗粉	0.5 g		・しょうゆ		1.5 g																																	
			・薄口しょうゆ		4.5 g																																	
			・塩		0.5 g																																	