

○ だし汁

30-1-1

献立名	材料	作り方
<p>一、一番だし汁の引き方</p>	<p>水 だし昆布 (利尻昆布) 花鰹</p>	<p>1.8ℓ 30g 35g</p> <p>＜一番だし＞</p> <ol style="list-style-type: none"> ① だし昆布はぬれ布巾で拭いて表面の汚れを取り、分量の水と共に鍋に入れて中火で加熱する。 ② 温度を60℃程度に維持できるように火力調節し、20分程昆布の旨味を抽出する。 ③ 程よく味が引き出せれば、昆布を取り出し、火力を強める。 ④ 85℃になれば加熱を止め、花鰹を加えて静かに沈め、10秒以内に漉す。 <p>※だし昆布は出来る限り長いまま用いるようにする ※だし汁を漉す際には油脂分が入らないように洗浄したザル等に絞ったネル等をかけて用いる。</p>
<p>調味料</p>		

○ 炊飯

30-2-1

献立名	材料 1人分(4人前調製)		作り方						
一、白御飯	米(3カップ)	480g	<p><洗米></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 米は計量してボウルに入れ、水を注いで手早く水を切る。 ② 手のひらで優しくもみ込んで洗い、再び水を注いで水気を切る。 ③ ②の工程を2～3回繰り返した後、水に浸けて30～60分置く。 ④ ザルにあげて水気をしっかりと切る。 <p><炊飯></p> <ol style="list-style-type: none"> ⑤ 釜に水気を切った米、分量の水を入れ、蓋をして加熱する。 ⑥ 沸騰すれば沸騰が保てる程度の弱火で8～10分炊飯する。 ⑦ 鍋底でパチパチと小さな音がすれば10秒ほど強火にして加熱を止め、そのまま10分程蒸らす。 ⑧ 蒸らしが終われば釜底から混ぜておく。(但しおこげは混ぜないように) <p>※炊飯中は決して蓋を開けないようにする。</p>						
調味料									
<p><炊飯></p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 150px;">水</td> <td style="text-align: right;">720g</td> </tr> <tr> <td>(米の重量に対して1.5倍)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>(米の体積に対して1.2倍)</td> <td></td> </tr> </table>				水	720g	(米の重量に対して1.5倍)		(米の体積に対して1.2倍)	
水	720g								
(米の重量に対して1.5倍)									
(米の体積に対して1.2倍)									

献立	材料 1人分(4人前調製)		作り方						
一、厚揚げと 小松菜の煮物	厚揚げ 小松菜	120g 80g	<p><具材の処理></p> <p>① 厚揚げは熱湯にくぐらせて油抜きをし、水気を拭き取って2cm角に切る。</p> <p>② 小松菜は根を切り取って洗い、3cm長さに切る。</p> <p><仕上げ></p> <p>③ 鍋にだし汁、うすくち醤油、砂糖を合わせて調味し、厚揚げを加えて煮含める。</p> <p>④ 小松菜の茎の部分を加えて焚き、しんなりとすれば葉の部分を加えて煮含める。</p> <p>⑤ 器に盛りつける。</p>						
調味料									
<p><煮汁></p> <table data-bbox="140 1104 580 1234"> <tr> <td>だし汁</td> <td>300g</td> </tr> <tr> <td>うすくち醤油</td> <td>35g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>20g</td> </tr> </table>				だし汁	300g	うすくち醤油	35g	砂糖	20g
だし汁	300g								
うすくち醤油	35g								
砂糖	20g								

○ 井 (煮る) 30-3-1

献立名	材料 1人分(2人前調製)	作り方										
<p>一、玉子丼</p> 	<p>米(1.5カップ) 240g 卵 6個 青葱(2本) 80g 粉山椒 少々</p>	<p><ご飯の準備> ① 米は計量して洗米、吸水させた後、しっかりと水気を切って釜に入れ、分量の水を加えて炊飯する。 ② 炊き上がれば軽く混ぜる。</p> <p><具材・丼地の準備> ③ 青葱は洗って根を切り落とし、5cm長さの斜め切りにする。 ④ 卵は粗く溶きほぐす。 ⑤ だし汁にうすくち醤油、こいくち醤油、みりん、砂糖を合わせて丼地をつくる。</p> <p><仕上げ> ⑥ 親子鍋に丼地を1人前(100ml)とって沸かし、葱を加えて溶き卵の半量を回し入れ、外から内へ軽く箸を十文字に入れて残りの溶き卵を回し入れ、蓋をして加熱を止め、30秒ほど蒸らす。 ⑦ 丼にご飯を盛り、卵とじを掛けて粉山椒を一振りする。</p>										
調味料												
<p><玉子丼></p> <table border="0"> <tr> <td>だし汁</td> <td>150g</td> </tr> <tr> <td>うすくち醤油</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td>こいくち醤油</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>5g</td> </tr> </table>			だし汁	150g	うすくち醤油	15g	こいくち醤油	15g	みりん	15g	砂糖	5g
だし汁	150g											
うすくち醤油	15g											
こいくち醤油	15g											
みりん	15g											
砂糖	5g											

○ 丼 (煮る) 30-3-2

献立名	材料 1人分(2人前調製)		作り方										
<p>一、きつね丼</p> 	<p>米(1.5カップ) 揚げ豆腐(2/3枚) 青葱(2本) 粉山椒</p>	<p>240g 80g 80g 少々</p>	<p><ご飯の準備> ① 米は計量して洗米、吸水させた後、しっかりと水気を切って釜に入れ、分量の水を加えて炊飯する。 ② 炊き上がれば軽く混ぜる。</p> <p><具材の準備> ③ 青葱は洗って根を切り落とし、5cm長さの斜め切りにする。 ④ 揚げ豆腐は熱湯を掛けて油抜きをし、水気を拭き取って6cm長さ、2cm幅の短冊切りにする。 ⑤ 鍋にだし汁、うすくち醤油、こいくち醤油、みりん、砂糖を合わせて揚げ豆腐を加え、10分程煮る。</p> <p><仕上げ> ⑥ ⑤を沸かして青葱を加え、一煮立ちすれば加熱を止める。 ⑦ 丼にご飯を盛り、⑥を掛けて粉山椒を一振りする。</p>										
調味料													
<p><揚げ豆腐></p> <table data-bbox="156 1109 580 1300"> <tr> <td>だし汁</td> <td>250g</td> </tr> <tr> <td>うすくち醤油</td> <td>25g</td> </tr> <tr> <td>こいくち醤油</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>12g</td> </tr> </table>				だし汁	250g	うすくち醤油	25g	こいくち醤油	20g	みりん	15g	砂糖	12g
だし汁	250g												
うすくち醤油	25g												
こいくち醤油	20g												
みりん	15g												
砂糖	12g												

○ 井 (煮る) 30-4-1

献立名	材料 1人分(2人前調製)		作り方
<p>一、木の葉井</p> 	<p>米(1.5カップ) 卵 蒲鉾(2/5枚) 玉葱(1/4個) 干し椎茸 青葱(2本) 粉山椒</p>	<p>240g 4個 70g 60g 1枚 80g 少々</p>	<p><ご飯の準備></p> <p>① 米は計量して洗米、吸水させた後、しっかりと水気を切って釜に入れ、分量の水を加えて炊飯する。 ② 炊き上がれば軽く混ぜる。</p> <p><具材・井地の準備></p> <p>③ 蒲鉾は板から外して縦半分にし、5mm厚のいちよう切りにする。 ④ 玉葱は5mm幅に切る。 ⑤ 干し椎茸は一晩水に浸けて戻し、石突きを切り取って2mm幅の線切りにする。 ⑥ 青葱は洗って根を切り落とし、5cm長さの斜め切りにする。 ⑦ 鍋にだし汁、うすくち醤油、こいくち醤油、みりん、砂糖を合わせて井地をつくる。 ⑧ 卵は粗く溶きほぐす。</p> <p><仕上げ></p> <p>⑨ 親子鍋に井地を1人前(100ml)とり、玉葱を加えて弱火で5分程煮て玉葱に火を通し、蒲鉾、干し椎茸を加えて一煮立ちさせた後、青葱を加えて溶き卵の半量を回し入れ、軽く箸を入れて残りの卵を回し入れ、蓋をして加熱を止め、30秒ほど蒸らす。 ⑩ 井にご飯を盛り、卵とじを掛けて粉山椒を一振りする。</p>
調味料			
<p><木の葉井></p> <p>だし汁 200g うすくち醤油 15g こいくち醤油 20g みりん 20g 砂糖 5g</p>			

○ 丼 (煮る) 30-4-2

献立名	材料 1人分(2人前調製)		作り方
<p>一、牛丼</p> 	<p>米(1.5カップ) 牛スライス 玉葱(1/4個) 土生姜 卵 紅生姜 七味唐辛子</p>	<p>240g 120g 60g 3g 2個 20g 少々</p>	<p><ご飯の準備> ① 米は計量して洗米、吸水させた後、しっかりと水気を切って釜に入れ、分量の水を加えて炊飯する。 ② 炊き上がれば軽く混ぜる。</p> <p><具材の準備> ③ 牛スライスは10cm長さに切る。 ④ 玉葱は皮をむいて1cm幅に切る。 ⑤ 土生姜は皮をむいてすりおろす。 ⑥ 鍋にだし汁、うすくち醤油、こいくち醤油、酒、砂糖で調味し、玉ねぎを加えて10分程煮る。 ⑦ 牛スライス、生姜を加え、アクを引きながらさらに10分程煮る。</p> <p><仕上げ> ⑧ 丼にご飯を盛り、⑦を掛けて紅生姜をあしらい、七味唐辛子を一振りし、割った卵を添える。</p>
調味料			
<p><牛丼> だし汁 200g うすくち醤油 10g こいくち醤油 20g 酒 30g 砂糖 10g</p>			

○ 井 (煮る) 30-5-1

献立名	材料 1人分(2人前調製)	作り方
<p>一、親子丼</p> 	<p>米(1.5カップ) 240g 卵 4個 鶏もも肉(1/4枚) 70g 鶏胸肉(1/4枚) 70g 玉葱(1/4個) 60g 三つ葉(1/8束) 7g 粉山椒 少々</p>	<p><ご飯の準備> ① 米は計量して洗米、吸水させた後、しっかりと水気を切って釜に入れ、分量の水を加えて炊飯する。 ② 炊き上がれば軽く混ぜる。</p> <p><具材・丼地の準備> ③ 鶏もも肉は筋、軟骨、脂等を取り除き、2cm角に切る。 ④ 鶏胸肉は2cm角に切る。 ⑤ 玉葱は3mm幅の薄切りにする。 ⑥ 三つ葉は洗って水気を切り、根を切り落として葉ごと3cm長さに切る。 ⑦ 鍋にだし汁、うすくち醤油、こいくち醤油、みりん、砂糖を合わせて丼地をつくる。 ⑧ ⑦に鶏もも肉、鶏胸肉を加えて3分程煮た後、取り出して一人前ずつに分ける。 ⑨ 卵は粗く溶きほぐす。</p> <p><仕上げ> ⑩ 親子鍋に煮汁を1人前(100ml)とって玉葱を加え、2分程煮て火が通れば鶏もも肉、鶏胸肉を加え、溶き卵の半量を回し入れて軽く箸を入れ、残りの卵を回し入れて三つ葉を散らし、蓋をして加熱を止め、30秒ほど蒸らす。 ⑪ 丼にご飯を盛り、親子とじを掛けて粉山椒を一振りする。</p>
調味料		
<p><親子丼> だし汁 200g うすくち醤油 20g こいくち醤油 20g みりん 20g 砂糖 5g</p>		

○ 丼 (煮る) 30-5-2

献立名	材料 1人分(2人前調製)		作り方
<p>一、豚丼</p> 	<p>米(1.5カップ) 豚バラ(スライス) 玉葱(1/4個) 粉山椒</p>	<p>240g 120g 60g 少々</p>	<p><ご飯の準備> ① 米は計量して洗米、吸水させた後、しっかりと水気を切って釜に入れ、分量の水を加えて炊飯する。 ② 炊き上がれば軽く混ぜる。</p> <p><具材の準備> ③ 豚バラは7cm長さに切る。 ④ 玉葱は皮をむいて1.5cm幅の楕切りにする。 ⑤ 鍋にだし汁、うすくち醤油、こいくち醤油、酒、砂糖で調味し、玉葱を加えて10分ほど煮る。 ⑥ 玉葱に透明感が出てくれれば豚バラを加え、アクを引きながら柔らかくなるまで煮る。</p> <p><仕上げ> ⑦ 丼にご飯を盛り、⑥を掛けて粉山椒を一振りする。</p>
調味料			
<p><豚丼> だし汁 300g こいくち醤油 30g 酒 30g 砂糖 30g</p>			

○ 丼 (煮る) 30-6-1

献立名	材料 1人分(2人前調製)	作り方
<p>一、他人丼</p> 	<p>米(1.5カップ) 240g 卵 4個 豚肩ロース(スライス) 120g 玉葱(1/4個) 60g 青葱(1本) 40g 焼き海苔 適量 粉山椒 少々</p>	<p><ご飯の準備></p> <p>① 米は計量して洗米、吸水させた後、しっかりと水気を切って釜に入れ、分量の水を加えて炊飯する。 ② 炊き上がれば軽く混ぜる。</p> <p><具材・丼地の準備></p> <p>③ 豚肩ロースは5cm長さに切る。 ④ 玉葱は5mm幅の薄切りにする。 ⑤ 青葱は5cm長さの笹切りにする。 ⑥ 卵は粗く溶きほぐす。 ⑦ 焼き海苔は適宜にもみちぎって、もみ海苔にする。 ⑧ 鍋にだし汁、うすくち醤油、こいくち醤油、みりん、砂糖を合わせて丼地をつくる。</p> <p><仕上げ></p> <p>⑨ 親子鍋に丼地を1人前(100ml)とり、玉葱を加えて2分程煮た後、豚肩ロースを加え、途中裏返して火を通し、青葱を加えて一煮立ちさせ、溶き卵を2回に分けて回し入れ、蓋をして加熱を止め、30秒ほど蒸らす。 ⑩ 丼にご飯を盛り、卵とじを掛けてもみ海苔、粉山椒を一振りする。</p>
調味料		
<p><他人丼></p> <p>だし汁 200g うすくち醤油 15g こいくち醤油 20g みりん 20g 砂糖 5g</p>		

○ 井 (煮る) 30-6-2

献立名	材料 1人分(2人前調製)		作り方
<p>一、すき焼き井</p> 	<p>米(1.5カップ) 牛バラ(スライス) 白葱(1/2本) 糸こんにゃく 焼き豆腐(1/4丁) 椎茸(2枚) 人参(1/8本) 卵 七味唐辛子</p>	<p>240g 60g 60g 50g 80g 20g 30g 2個 適量</p>	<p><ご飯の準備> ① 米は計量して洗米、吸水させた後、しっかりと水気を切って釜に入れ、分量の水を加えて炊飯する。 ② 炊き上がれば軽く混ぜる。</p> <p><具材の準備> ③ 牛バラは4等分に切る。 ④ 白葱は1cm幅、5cm長さの斜め切りにする。 ⑤ 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯で茹でてザルに取る。 ⑥ 焼き豆腐は2cm幅に切る。 ⑦ 椎茸は石突きを取り除き、汚れをふき取る。 ⑧ 人参は皮をむいて3mm厚さの半月に切る。 ⑨ 鍋にだし汁、こいくち醤油、酒、みりん、砂糖を合わせ、牛バラ、焼き豆腐、白葱、糸こんにゃく、椎茸、人参を加えて15分ほど煮て味を含ませる。</p> <p><仕上げ> ⑩ 丼にご飯を盛り、⑨を掛けて卵黄を乗せる。お好みで七味唐辛子を振る。</p>
調味料			
<p><すき焼き井> だし汁 300g こいくち醤油 60g みりん 60g 砂糖 20g 酒 30g</p>			

献立名	材料 1人分(4人前調製)		作り方						
一、牛蒡と蓮根の きんぴら	牛蒡(1/3本) 蓮根 人参(1/10本) 一味唐辛子 白煎り胡麻 胡麻油	60g 40g 20g 少々 0.5g 8g	<p><具材の下処理></p> <p>① 牛蒡はタワシで土を洗い落として2mm厚さの笹切りにし、酢水に浸けてアク止めした後、水気をきる。</p> <p>② 蓮根は皮をむいて2mm厚さの銀杏切りにし、酢水に浸けてアク止めした後、水気をきる。</p> <p>③ 人参は皮をむいて2mm厚さの半月切りにする。</p> <p><仕上げ></p> <p>④ 鍋に胡麻油を熱して牛蒡、蓮根、人参を順に加えて炒め、しんなりすれば調味料を加えて絡める。</p> <p>⑤ 調味料が煮詰まってくれば焦がさないように注意し、仕上げに一味唐辛子、白煎り胡麻を振る。</p> <p>⑥ 器に盛りつける。</p>						
調味料									
<p><調味料></p> <table data-bbox="80 1117 507 1230"> <tr> <td>酒</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>こいくち醤油</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>12g</td> </tr> </table>				酒	20g	こいくち醤油	20g	砂糖	12g
酒	20g								
こいくち醤油	20g								
砂糖	12g								

○ 汁 (味噌汁) 30-7-2

献立名	材料 1人分(4人前調製)		作り方
<p>一、田舎味噌汁 豆腐 若布 一味唐辛子</p>	<p>木綿豆腐(1/6丁) 干若布 田舎味噌 一味唐辛子</p>	<p>60g 0.5g 45g 少々</p>	<p><具材の下処理> ① 木綿豆腐は1cm角の賽の目に切る。 ② 干若布は水に浸けて戻し、茎の部分を切り取った後、色紙切りにする。</p> <p><仕上げ> ③ だし汁を温めて田舎味噌を溶き入れ、味噌汁を作る。 ④ 別鍋に味噌汁を適量取って豆腐を温める。 ⑤ 椀に木綿豆腐、若布を盛り、味噌汁を張って一味唐辛子を振る。</p>
調味料			
<p><味噌汁> だし汁 600g 田舎味噌 45g</p>			

献立名	材料 1人分(4人前調製)		作り方						
一、胡瓜とじゃこ、 若布の酢の物	胡瓜 ちりめんじゃこ 干若布 土生姜	1本 10g 0.5g 10g	<p><具材の下処理></p> <p>① 胡瓜は板ずりして熱湯で色だしをする。ヘタを切り落とし、1mm厚さの小口切りにして薄塩を振り、しばらく置いて、しんなりすれば十分にもみ込んで塩をまんべんなく回し、水気を固く絞る。</p> <p>② ちりめんじゃこは水洗いしてゴミ等を取り除き、水気をきる。</p> <p>③ 干若布は水で戻し、茎の部分を切り取って色紙切りにする。</p> <p>④ 土生姜は土を洗い、すり卸して絞り、生姜汁にする。</p> <p><仕上げ></p> <p>⑤ 胡瓜、ちりめんじゃこ、若布を混ぜ合わせ、三杯酢、生姜汁で調味して器に盛りつける。</p>						
調味料									
<p><三杯酢></p> <table border="0"> <tr> <td>米酢</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>4g</td> </tr> <tr> <td>うすくち醤油</td> <td>20g</td> </tr> </table>				米酢	20g	砂糖	4g	うすくち醤油	20g
米酢	20g								
砂糖	4g								
うすくち醤油	20g								

○ 汁 (味噌汁) 30-8-2

献立名	材料 1人分(4人前調製)		作り方
<p>一、赤だし汁 巻き湯葉 三つ葉 粉山椒</p>	<p>生湯葉(1/2枚) 三つ葉(1/8束) 粉山椒</p>	<p>25g 6g 少々</p>	<p><具材の下処理> ① 生湯葉は広げて手前より巻き、2.5cm長さに切る。 ② 三つ葉は葉を取り除き、1.5cm長さに切る。</p> <p><仕上げ> ③ だし汁を温めて八丁味噌を溶き入れ、漉して味噌汁を作る。 ④ 椀に生湯葉、三つ葉を盛り、味噌汁を張って粉山椒を振る。</p>
調味料			
<p><味噌汁> だし汁 600g 八丁味噌 30g</p>			

献立名	材料 1人分(4人前調製)		作り方
一、ほうれん草と 椎茸の浸し	ほうれん草(1/3束) 椎茸(2枚) 糸花鰹	70g 25g 0.2g	<p><具材の下処理></p> <p>① ほうれん草は根を切り落として水洗いし、塩茹でした後、水気を絞って3cm長さに切る。</p> <p>② だし汁、うすくち醤油で調味した地を作り、半量を取ってほうれん草をもみ洗いし、汁気を絞った後、残りの地に浸けて味を含ませる。</p> <p>③ 椎茸は石突きを切り取り、2mm厚さの薄切りにし、だし汁、うすくち醤油で調味した地に加えて焼き、火が通れば冷ます。</p> <p><仕上げ></p> <p>④ 椎茸の煮汁を切り、ほうれん草と和えて器に盛りつけ、天盛りに糸花鰹をあしらう。</p>
調味料			
<p><ほうれん草></p> <p>だし汁 150g</p> <p>うすくち醤油 12g</p> <p><椎茸></p> <p>だし汁 100g</p> <p>うすくち醤油 5g</p>			

献立名	材料 1人分(4人前調製)		作り方
一、三度豆の胡麻和え	三度豆 白胡麻 花鰹	120g 30g 1g	<p><具材の下処理></p> <p>① 三度豆は枝付を切り取り、3cm長さに切り揃え、軟らかく塩茹でした後、冷水に取って冷まし、水気をきる。</p> <p>② 三度豆をだし汁、うすくち醤油で調味した地に浸け、ペーパータオルで包んだ花鰹を加えて味を含ませる。</p> <p><和え衣を作る></p> <p>③ 白胡麻は焦がさないように香り良く煎った後、油がにじむまでよく当たり、砂糖、うすくち醤油、だし汁で調味して和え衣を作る。</p> <p><仕上げ></p> <p>④ 三度豆の地を切って和え衣で和え、器に盛りつける。</p>
調味料			
<p><三度豆></p> <p>だし汁 150g</p> <p>うすくち醤油 12g</p> <p>花鰹 1g</p> <p><和え衣></p> <p>砂糖 2g</p> <p>うすくち醤油 4g</p> <p>だし汁 40g</p>			

献立名	材料 1人分(4人前調製)		作り方						
<p>一、吸物 かき玉 三つ葉</p>	<p>卵 三つ葉(1/6束)</p>	<p>2個 8g</p>	<p><具材の下処理></p> <p>① 卵は割りほぐす。 ② 三つ葉は根を切り落として洗い、2cm長さに切る。</p> <p><仕上げ></p> <p>③ だし汁を温めて塩、うすくち醤油で調味し、吸物地を作る。 ④ 沸かした吸物地に溶き卵を糸をらたすように流し入れて加熱を止める。 ⑤ 椀に盛りつけ、三つ葉を添える。</p>						
調味料									
<p><吸物地></p> <table data-bbox="80 1117 507 1230"> <tr> <td>だし汁</td> <td>600g</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>2g</td> </tr> <tr> <td>うすくち醤油</td> <td>7g</td> </tr> </table>				だし汁	600g	塩	2g	うすくち醤油	7g
だし汁	600g								
塩	2g								
うすくち醤油	7g								

○ 井 (煮る) 30-10-1 (試験課題)

献立名	材料 1人分(5人前調製)		作り方
<p>一、親子丼</p> 	<p>米(4カップ) 卵 鶏もも肉(2/3枚) 鶏胸肉(2/3枚) 玉葱(2/3個) 三つ葉(1/3束) 粉山椒</p>	<p>600g 10個 180g 180g 150g 16g 少々</p>	<p><ご飯の準備> ① 米は計量して洗米、吸水させた後、しっかりと水気を切って釜に入れ、分量の水を加えて炊飯する。 ② 炊き上がれば軽く混ぜる。</p> <p><具材・井地の準備> ③ 鶏もも肉は筋、軟骨、脂等を取り除き、2cm角に切る。 ④ 鶏胸肉は2cm角に切る。 ⑤ 玉葱は3mm幅の薄切りにする。 ⑥ 三つ葉は洗って水気を切り、根を切り落として葉ごと3cm長さに切る。 ⑦ 鍋にだし汁、うすくち醤油、こいくち醤油、みりん、砂糖を合わせて井地をつくる。 ⑧ ⑦に鶏もも肉、鶏胸肉を加えて3分程煮る。 ⑨ 卵は粗く溶きほぐす。</p> <p><仕上げ> ⑩ 親子鍋に煮汁を1人前(100ml)とって玉葱を加え、2分程煮て火が通れば鶏もも肉、鶏胸肉を加え、溶き卵の半量を回し入れて軽く箸を入れ、残りの卵を回し入れて三つ葉を散らし、蓋をして加熱を止め、30秒ほど蒸らす。 ⑪ 丼にご飯を盛り、親子とじを掛けて粉山椒を一振りする。</p>
調味料			
<p><親子丼> だし汁 500g うすくち醤油 50g こいくち醤油 50g みりん 50g 砂糖 12.5g</p>			<p>※ 米は洗米したものを配布。水の計量及び炊飯を行う。 ※ 親子丼は一人前ずつ親子鍋で仕上げるものとする。</p>

献立名	材料 1人分(5人前調製)		作り方
一、ほうれん草と 椎茸の浸し	ほうれん草(1/2束) 椎茸(3枚) 糸花鰹	100g 38g 0.3g	<p><具材の下処理></p> <p>① ほうれん草は根を切り落として水洗いし、塩茹でした後、水気を絞って3cm長さに切る。</p> <p>② だし汁、うすくち醤油で調味した地を作り、半量を取ってほうれん草をもみ洗いし、汁気を絞った後、残りの地に浸けて味を含ませる。</p> <p>③ 椎茸は石突きを切り取り、2mm厚さの薄切りにし、だし汁、うすくち醤油で調味した地に加えて焼き、火が通れば冷ます。</p> <p><仕上げ></p> <p>④ 椎茸の煮汁を切り、ほうれん草と和えて器に盛りつけ、天盛りに糸花鰹をあしらう。</p>
調味料			
<p><ほうれん草></p> <p>だし汁 200g</p> <p>うすくち醤油 15g</p> <p><椎茸></p> <p>だし汁 150g</p> <p>うすくち醤油 7g</p>			

○ 汁 (味噌汁) 30-10-3

献立名	材料 1人分(5人前調製)		作り方
<p>一、赤だし汁 巻き湯葉 三つ葉 粉山椒</p>	<p>生湯葉(2/3枚) 三つ葉(1/6束) 粉山椒</p>	<p>35g 8g 少々</p>	<p><具材の下処理> ① 生湯葉は広げて手前より巻き、2.5cm長さに切る。 ② 三つ葉は葉を取り除き、1.5cm長さに切る。</p> <p><仕上げ> ③ だし汁を温めて八丁味噌を溶き入れ、一度漉して味噌汁を作る。 ④ 椀に生湯葉、三つ葉を盛り、味噌汁を張って粉山椒を振る。</p>
調味料			
<p><味噌汁> だし汁 800g 八丁味噌 40g</p>			