



水曜日ご利用の方々が企画をして下さりました。企画段階では牛肉の方が良いとの事でしたが、安物の牛肉だったら駄目よね~とのご意見が上がり豚肉料理に変更となりました。メニュー本を見ながらお話をして当日を迎えました。わらっ亭で育てている小松菜も収穫して料理に追加致しました。

献立名	材料名	使用量	単位	作り方	10人分調味料目安	
豚肉と卵炒め	油揚げ 長ねぎ 玉子 小松菜	1/2 20 1 50	枚 g ヶ g	①ねぎは斜め切り、油揚げは熱湯に通し短冊切りします。小松菜は5cmカット ②①を調味料で煮て、溶きほぐした玉子でとじます。	だし汁 みりん 酒 砂糖 正油	3C 大1・2/3 大2・2/3 大3・小1 大3・1/2
もやしのそぼろ炒め	もやし 人参 豚挽肉	60 10 10	g g g	①材料は食べやすい大きさに切り、熱した油で肉・野菜の順に炒め、調味料を加えます。 ※好みであんかけもかけてみても良いと意見もあがりました。	油 砂糖 酒 正油	適量 大1 大2 大2
フルーツ	ネーブル	1/4	ヶ	①適当な大きさにカットします。		
みそ汁	えのき茸 糸みつば 小松菜	10 3 50	g g g	①全て3cm程度にカットします。	だし汁 味噌	5C 大2・小1