2年家庭科　料理選択表（数値はｇ）

**Bグループ**

肉じゃが

ぶた肉　　　５０　さやえんどう　３

じゃがいも　８０　油　　　　　　８

にんじん　　５０　(味：しょうゆ・砂糖・みりん)

たまねぎ　　６０

しらたき　　３０

ハンバーグ

牛ひき肉　　　７５

たまねぎ　　　　５

パン粉　　　　１０

牛乳　　　　　１０

たまご　　　　１０

油　　　　　　　５

トマトケチャップ　　　　８

（ソース）

（添え野菜）

ブロッコリー　４０

しめじ　　　　２５

バター　　　　　３

(味：塩こしょう)

とりにくのから揚げ

とりにく　　１００

でんぷん　　　　９

油　　　　　　１０

（添え野菜）

サラダ菜　　　　５

料理はあくまでも例です。教科書を参考に付け足したり、自分で料理を考えたりしてもいいです。

白身魚のフライ

白身魚（たら・すずきなど）　　　　６０

小麦粉　　　　４．５

たまご　　　　　１２

パン粉　　　　　１０

油　　　　　　　　６

（タルタルソース）

マヨネーズ　　　　９

たまねぎ　　　１．５

たまご　　　　　　５

（つけ合わせ）

ブロッコリー　　２５

にんじん　　　　２５

(味：塩こしょう)

　　　年　　　組　　　番　氏名

魚のホイル焼き

魚（たら・さけなど）　　　　　７５

しめじ　　　２５

えのきだけ　２５

ねぎ　　　　１０

にんじん　　　５

油　　　　　　２

(味：塩、料理酒)

ラーメン

中華めん　１２０

やきぶた　　４０

にら　　　　２５

もやし　　　２５

コーン　　　２２

ねぎ　　　　１０

とりにく　　３０

ごま油　　　　２

(味：鶏ガラスープ・しょうゆ・こしょう)

冷やし中華

中華めん　１５０

きゅうり　　５０

トマト　　　５０

水菜　　　　３０

ハム　　　　３０

たまご　　　２５

ごま油　　　　２

(味：鶏ガラスープ・砂糖・酢・しょうゆ)

五目ごはん

米　　　　　１００

油あげ　　　　　５

とりにく　　　１７

にんじん　　　　７

たけのこ　　　　８

干ししいたけ　　２

きぬさや　　　　３

(味：しょうゆ・みりん・塩)

マカロニグラタン

マカロニ　　　　５０

ハム　　　　　　２０

マッシュルーム　１０

たまねぎ　　　　１５

油　　　　　　　　３

バター　　　　　　８

小麦粉　　　　　　９

牛乳　　　　　１０５

粉チーズ　　　　　９

(味：ブイヨン・コショウ)

**Aグループ**

ピザトースト

食パン１枚　　６０

ハム　　　　　２０

たまねぎ　　　１５

トマト　　　　３０

ピーマン　　　１０

チーズ　　　　５０

(味：ピザソース)

トースト

食パン１枚　　６０

（好みで）

バター　　１０

はちみつ　２０

ジャム　　２０

ごはん

米　　　１１０

チャーハン

米　　　１３０

ハム　　　２０

ねぎ　　　１５

たまご　　５０

油　　　　１２

(味：塩こしょう・しょうゆ)

おにぎり

米　　　１１０

焼きのり　　１

(味：塩)

さけのムニエル

さけ　　　　７５

小麦粉　　　　４

油　　　　　　６

バター　　　　９

（添え野菜）

じゃがいも　５０

とんカツ

豚ロース肉　７５

小麦粉　　４．５

たまご　　　１２

パン粉　　　１０

油　　　　　１０

（添え野菜）

キャベツ　　７５

ミニトマト　１２

(味：塩コショウ)

ハムエッグ

たまご　　５０

ハム　　　２０

油　　　　　４

焼きそば(味：ウスターソース)

中華めん　　１５０　　にんじん　　１５

豚赤身肉　　　５０　　たまねぎ　　１５

キャベツ　　１００　　油　　　　　　８

にら　　　　　２５

もやし　　　　３０

カレーライス

米　　　　１８０

豚肩肉　　　５０

油　　　　　　６

たまねぎ　　５０

にんじん　　４０

じゃがいも　４０(

味：カレールー・塩・コショウ)

親子丼

米　　　　１８０

とりにく　　３０

たまご　　　５０

たまねぎ　　３０

みつば　　　　５

やきのり　　　１

(味：しょうゆ・みりん・酒)

ソーセージのソテー

ソーセージ　　６０

油　　　　　　　２

（つけあわせ）

もやし　　　　４０

ピーマン　　　２０

油　　　　　　　４

(味：塩こしょう)

豚肉のしょうが焼き

豚ロース肉　　　８０

小麦粉　　　　　　１

油　　　　　　　　４

たまねぎ　　　　２０

おろししょうが　１０

（つけあわせ）

キャベツ　　　３０

(味：コショウ・しょうゆ・砂糖・酒)

豚肉と野菜のいため物

豚もも肉　　　５０

キャベツ　　　６０

にんじん　　　１０

たけのこ　　　２０

油　　　　　　　９

(味：しょうゆ・砂糖・酒・塩)

**Cグループ**

オムレツ

たまご　１００

油　　　　　４

バター　　　４

トマトケチャップ　１５

(味：塩こしょう)

さんまの塩焼き

さんま　　７０

大根　　　２０

（大根おろし）

小松菜のおひたし

小松菜　　１００

油あげ　　　　７

(味：みりん、塩、しょうゆ)

トマトのサラダ

トマト　　　１００

たまねぎ　　　１０

青じそ　　　０．５

油　　　　　　　８

(ドレッシング味：塩こしょう・酢)

ポテトサラダ

じゃがいも　５０

にんじん　　１０

きゅうり　　２０

ハム　　　　２０

マヨネーズ　１５

(味：塩こしょう)

きのこソテー

しめじ　　　３０

えのき　　　２０

たまねぎ　　３０

にんじん　　１０

きぬさやえんどう　　　８

ハム　　　　　５

(味：塩こしょう・しょうゆ)

野菜サラダ

レタス　　　４０

きゅうり　　２５

トマト　　　５０

油　　　　　　４

(ドレッシング味：

塩こしょう・酢)

じゃがいもの炒め煮

じゃがいも　　７５

にんじん　　　１５

たまねぎ　　　１５

豚肉　　　　　２０

グリンピース　　３

油　　　　　　　２

さとう　　　４．５

(味：塩、しょうゆ、料理酒)

れんこんのきんぴら

れんこん　　５０

油　　　　　　４

砂糖　　　　　３

ごま　　　　　２

(味：しょうゆ)

野菜いため

キャベツ　　３０

にんじん　　２０

たまねぎ　　２０

ピーマン　　１５

しいたけ　　１０

油　　　　　　４

(味：塩こしょう)

大根サラダ

大根　　　　５０

貝割れ菜　　１０

（ドレッシング）

ごま油　　　　４

ごま　　　　　２

(ドレッシング味：しょうゆ・酢)

かぼちゃ煮

かぼちゃ　　１００

さとう　　　　　５

(味：みりん・塩・しょうゆ)

ひじきの煮物

ひじき　　　　５０

油揚げ　　　　　７

にんじん　　　２０

油　　　　　　　２

さとう　　　　　４

(味：しょうゆ・料理酒)

**Dグループ**

コーンポタージュ

クリームコーン　　３０

（とうもろこし）

たまねぎ　　２０

バター　　　　１

きぬさやえんどう　　　５

バター　　　　３

牛乳　　　　６０

(味：コンソメ、塩こしょう)

みそ汁

じゃがいも　４０

たまねぎ　　２０

ねぎ　　　　１０

みそ　　　　１０

ミネストローネ

ベーコン　　　２０

赤パプリカ　　２０

たまねぎ　　　２０

じゃがいも　　２０

トマト　　　１００

油　　　　　　　６

(味：塩こしょう)

野菜スープ

キャベツ　　７５

にんじん　　２５

たまねぎ　　２５

セロリ　　　１０

きぬさやえんどう　　　５

バター　　　　３

(味：コンソメ、塩こしょう)

かきたま汁

たまご　　１５

片栗粉　　　２

みつば　　１５

(味：しょうゆ・塩)

とん汁

ぶたにく　　　２０

だいこん　　　３０

にんじん　　　１０

ごぼう　　　　　５

こんにゃく　　１０

ねぎ　　　　　１０

みそ　　　　　１０

きゅうりの酢の物

きゅうり　　７５

わかめ　　　　５

しらす干し　　５

砂糖　　　１．５

(味：塩、酢、しょうゆ)

すまし汁

ふかし　　　２０

【はんぺんのようなもの】

たまご　　　２５

みつば　　　　３

(味：しょうゆ・塩)

**青森県といえばこの料理グループ**

けの汁

だいこん　　　６０

こんにゃく　　５０

にんじん　　　２５

ごぼう　　　　２５

わらび　　　　２５

ぜんまい　　　２５

ふき　　　　　２５

大豆　　　　　２５

みそ　　　　　１０

タラの子和え

にんじん　　　５０

たらこ　　　　３０

糸こんにゃく　２０

高野豆腐　　　１０

ねぎ　　　　　　８

油　　　　　　　８

(味：塩・酒)

ねりこみ

さつまいも　　６５

にんじん　　　２５

こんにゃく　　２０

しいたけ　　　２０

つぶ貝　　　　１５

ちくわ　　　　１０

油あげ　　　　　８

(味：しょうゆ・砂糖・塩・だし)

ひっつみ

鶏肉　　　　　５０

小麦粉　　　　５０

だいこん　　　２５

にんじん　　　２５

ごぼう　　　　２５

ねぎ　　　　　１０

みそ　　　　　１０

せんべい汁

鶏肉　　　　　５０

ごぼう　　　　５０

にんじん　　　２５

ねぎ　　　　　１５

せんべい　　　１０

みそ　　　　　１０

じゃっぱ汁

たら（魚）　　８０

とうふ　　　　５０

だいこん　　　３０

にんじん　　　２０

ねぎ　　　　　２０

みそ　　　　　１０

いかめんち

いか　　　　　５０

たまねぎ　　　２０

キャベツ　　　　８

にんじん　　　　６

ししとう　　　　４

揚げ油　　　　適量

(味：塩・こしょう・小麦粉)

生姜みそおでん

だいこん　　１００

こんにゃく　　５０

さつま揚げ　　４０

たまご　　　　２０

ちくわ　　　　２０

しょうが　　　　５

昆布　　　　　　４

(味：しょうゆ・酒・みぞ・砂糖)

いかのすし

いか　　　　１２０

キャベツ　　　７０

にんじん　　　３０

紅ショウガ　　　７

(味：塩・砂糖・酢・酒)

味噌ｶﾚｰ牛乳ﾗｰﾒﾝ

中華麺　　　１２０

チャーシュー　３０

もやし　　　　５０

たまねぎ　　　２５

しめじ　　　　１５

にんじん　　　１０

牛乳　　　　１００

みそ　　　　　３０

ごま油　　　　　４

(味：がらスープ・カレー粉)

つゆ焼きそば

中華麺　　　１２０

豚肉　　　　　５０

キャベツ　　　３０

にんじん　　　３０

もやし　　　　２０

紅ショウガ　　　５

揚げ玉　　　　　３

油　　　　　　　４

(味：めんつゆ・ｿｰｽ・塩こしょう)

バラ焼き

たまねぎ　　１４０

豚肉　　　　　８０

油　　　　　　　８

(味：しょうゆ・砂糖・みりん)