

開会式式典弁当	材料	分量	作り方
①卵焼き & 三度豆の胡麻和え	卵 だし汁 しょうゆ みりん サラダ油 三度豆 すりごま しょうゆ 砂糖 だし汁	2/3個程度 5ml 1ml 1ml 少量 15g 2 g 0.5ml 0.5g 0.5ml	1. 卵にだし汁、醤油、みりん、砂糖を混ぜ合わせる 2. フライパンで卵を焼く  1. 三度豆をゆでて、約3 cm程度の長さに切る 2. ごま和えの衣を作り、三度豆と和える
②がんもどきとしいたけの煮物	がんもどき 生しいたけ 刻み湯葉 だし汁 しょうゆ みりん 砂糖	小さめ1個 小さめ2個 0.3g 40ml 2ml 2ml 0.5g	1. がんもどきは 熱湯をかけ、キッチンペーパーで水気を拭き取る 2. 鍋に、煮汁の調味料を入れ、がんもどきと生しいたけを入れ、中火にかけ、煮汁が沸騰したら弱火にし、5～7分ほど煮る 3. 盛り付け時に、刻み湯葉をふりかける
③ごはん 約70g	米 水	約28g 約35ml	
④赤蒟蒻と近江牛のしぐれ煮	近江牛 赤蒟蒻 いりごま しょうゆ 砂糖 酒	30g 30g 適量 5ml 3g 5ml	1. 近江牛をフライパンに入れ、調味料を入れ、肉の色が変わるまでサッと炒める 2. 近江牛をフライパンから取り出す 3. 残った調味液に細切りにした赤蒟蒻を入れて煮詰め、最後に近江牛をもどす 4. いりごまをかける
⑤しょいめし	米 人参 ごぼう 油揚げ だし汁 しょうゆ みりん 酒	約25g 3 g 3 g 2g 20ml 3ml 3ml 2ml	1. 米は洗しておく 2. 人参、ごぼう、油揚げは、細かく切っておく 3. 調味料を混ぜ合わせる 4. 米に調味料を注ぎ入れ、具材をのせて炊飯する
⑥湖魚の佃煮	ホンモロコ佃煮 (既製品)	16g	
⑦ごはん 約70g	米 水 黒ゴマ	約28g 約35ml 適量	
⑧近江の茶香る鶏天	鶏もも肉 ブロッコリー 揚げ油 塩 薄力粉 冷水 近江茶（茶葉）	50g 6 g 適量 少々 5g 10ml 0.5g	1. 鶏もも肉は2つに切り、茶葉入りの天ぶら衣にくぐらせて、170～180℃の油で揚げる 2. 塩少々を後からふりかける 3. ゆでブロッコリーを添える
⑨和菓子	たねや饅頭	1個	