



---

熱海食育カレンダー

2021

*produced by Atami high school students*

---





「熱海食育カレンダー」は2年目を迎えました。

熱海高校生が「フードデザイン」の授業の一環として熱海・伊豆地域の食材を使用した料理を考案し、今年は料理や使用した地元食材の栄養についても記載しました。高校生が地元の食材を生かし、季節に合った料理を提案します。

「熱海食育カレンダー2021」が、学校や家庭、地域で地元食材の良さを再発見するきっかけとなりましたら幸いです。（製作者一同）

**【製作】** 静岡県立熱海高等学校3年生 稲葉太一、片山美夢、後藤りおん、眞野和翔、森遙希、小川陽夕向、苅谷愛珠、佐藤直幸、佐藤紅音、谷口勝哉、平山楓菜音、三室綺乃、山田光

**【監修】** 静岡県立熱海高等学校教諭 森山 春花、福田 千恵

★本カレンダーは、学校ホームページからもダウンロード可能です。



## カレンダー献立一覧

- 4月 「しいたけのチーズとろーりコロッケ」
- 5月 「いかきのこバター」
- 6月 「トースターレモンチーズケーキ」
- 7月 「ニューサマーオレンジゼリー&ピール」
- 8月 「サザエの混ぜご飯」
- 9月 「柿のマフィン」
- 10月 「しいたけのミニグラタン」
- 11月 「もちもち熱海みかん大福」
- 12月 「金目鯛の炊き込みご飯」
- 1月 「岩のりパスタ」
- 2月 「しらすとあしたばのチヂミ」
- 3月 「いちごのパンケーキタワー」



4 April

# しいたけのチーズとろ〜りコロッケ



## 材料（2〜3人分）

しいたけ	2個	タマネギ	1/2玉
あいびき肉	50g	じゃがいも	2個
チーズ	50g	キャベツ	半玉
塩コショウ	少々	サラダ油	小さじ2
パン粉	適量	卵	2個
薄力粉	適量	レモン	1/2個

## 作り方

1. しいたけと玉ねぎをみじん切りにする。フライパンにサラダ油をしき、ひき肉と一緒に炒める。
2. じゃがいもの皮を剥いてラップで包み、600wの電子レンジで6分加熱する。ボウルに移して熱いうちにつぶす。
3. 2. に、1. の具材を加えて混ぜ、塩コショウで味を調える。
4. 丸く形成したら真ん中にチーズを入れて包む。薄力粉、卵、パン粉の順につけて180℃の油できつね色になるまで揚げる。

## 食材の紹介・栄養価

日本で最初にしいたけの栽培を始めたのは伊豆だと言われています。伊豆の自然木栽培で育てたしいたけはとても肉厚で、香り、歯触り、味とどれをとっても素晴らしいです。

また、しいたけには、食物繊維やビタミンDが豊富に含まれています。（担当 小川陽夕向）

\* 1人あたり 788 kcal 塩分 0.63g

2021 4 April

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
28	29	30	31	1 あずきの日	2 しゃぶしゃぶの日	3 くるみパンの日
4 あんぱんの日	5 卵の日	6 メロンの日	7 ヨナナスの日	8 カレーパンの日	9 カレーの日	10 イカの日
11 パスタの日	12 パンの日	13 一汁三菜の日	14 ひよこの日	15 イチゴの日	16 トロの日	17 いなり寿司の日
18 米の日	19 クレープの日	20 ジャムの日	21 漬物の日	22 シジミの日	23 削り節の日	24 カレーラーメンの日
25 プルーンの日	26 ツナの日	27 鶏の日	28 羊肉の日	29 昭和の日	30 そばの日	1



## 材料（2人分）

するめいか 1杯

きのこ 50g（しめじ、しめじなど好みのもの）

にんにく 1かけ 青ネギ 5cm

サラダ油 大さじ1 料理酒 大さじ1

バター 大さじ1 醤油 大さじ 1/2

コショウ 少々

## 作り方

1. いかときのこは食べやすい大きさに切る
2. フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒める。  
香りが立ったら、きのこを投入する。
3. きのがしんなりしたら、いかを入れて料理酒を加える。
4. いかの色が変わったらバターと醤油を加え、好みの濃さに煮詰めていく。仕上げに胡椒を振り、青ネギをちらす。

## 食材の紹介・栄養価

するめいかは、熱海高校の近くにある網代漁港や熱海港でも多く水揚げされています。

するめいかは高タンパク低脂質な食材の一つで、疲労回復などに効果的なアミノ酸の一種であるタウリンも含まれています。（担当 山田光）

\*1人あたり 223.5 kcal 塩分 1.5g

2021 5 May

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
25	26	27	28	29 昭和の日	30	1 あずきの日
2 みかんの日	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 コロッケの日	7 生パスタの日	8 ゴーヤの日
9 アイスクリームの日	10 ごぼうの日	11 麺の日	12 パンの日	13 カクテルの日	14 カレーの日	15 ヨーグルトの日
16 パスタの日	17 お茶漬けの日	18 ホタテの日	19 きゅうりの日	20 水ナスの日	21 漬物の日	22 ショートケーキの日
23 天ぷらの日	24 削り節の日	25 プリンの日	26 プルーンの日	27 小松菜の日	28 米の日	29 こんにゃくの日
30 サワーの日	31 そばの日	1	2	3	4	5



材料 (15×20×高さ 2cm のバット 1 枚分)

ホットケーキミックス 100g 砂糖 1/2 カップ  
クリームチーズ 200g 粉チーズ 大さじ 3  
生クリーム 1/2 カップ 溶き卵 2 個分  
レモン汁 大さじ 1 レモン 1/2 個

作り方

1. クリームチーズ、砂糖、粉チーズを混ぜる。ボウルにクリームチーズを入れふんわりとラップをして 600w の電子レンジで 40 秒～50 秒加熱する
2. クリームチーズをなめらかになるまで練り混ぜる。砂糖、粉チーズを加えてよく混ぜる。
3. 2. に溶き卵を 2～3 回に分けて加えその都度混ぜる。生クリーム、ホットケーキミックスの順に加え混ぜる。粉っぽさが無くなったらレモン汁を加えて混ぜ、トースターを予熱し始める。
4. アルミホイルを敷いたバットに 3. の生地を流し入れ、ゴムベラで平らにならす。トースターで 3～4 分焼き表面が薄く色づいたらアルミホイルをかぶせて 10 分ほど焼く。前後の向き変え、さらに 6～7 分焼く。中央に竹串を刺してみても生っぽい生地がついてこなければ焼き上がり。
5. 粗熱が取れたらスライスしたレモンを飾る。

食材の紹介・栄養価

日本でのレモン栽培は熱海から始まったと言われています。レモンに含まれるビタミン C には免疫を高める効果があります。(担当 佐藤直幸)

\*1 人あたり 534.3 kcal 塩分 0.93 g



2021 6 June

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
30	31	1 牛乳の日	2 オムレツの日	3 アジの日	4 虫歯予防デー	5 卵の日
6 梅の日	7 生パスタの日	8 バイキングの日	9 卵の日	10 緑豆の日	11 梅酒の日	12 恋人の日
13 いいみょうがの日	14 ひよこの日	15 生姜の日	16 麦とろの日	17 減塩の日	18 米食の日	19 食育の日
20 ペパーミントの日	21 エビフライの日	22 カニの日	23 天ぷらの日	24 ドレミの日	25 生酒の日	26 露天風呂の日
27 演説の日	28 鶏の日	29 佃煮の日	30 夏越ごはんの日	1	2	3

7 July

# ニューサマーオレンジゼリー&ピール



## ゼリー材料(6人分)

ニューサマーオレンジ果汁 400cc 砂糖 25g  
粉寒天 5g 水 200cc ミント 数枚

## ピール材料

ニューサマーオレンジの皮(ゼリーで余ったもの)  
砂糖 皮の半分量 レモン汁 小さじ1  
グラニュー糖 適量

## ゼリーの作り方

1. ニューサマーオレンジの果汁を絞る。
2. 寒天と水を沸騰させ、砂糖を加えて完全に溶けるまで2~3分混ぜる。砂糖が溶けたら鍋を火からおろして果汁を何回かに分けて加え、混ぜる。
3. 容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固め、飾りにミントを添える。

## ピールの作り方

1. 皮を千切りにし、水で3回ほど揉み洗いする。
2. ザルで水気を切ったら、砂糖と皮をボウルに入れて混ぜ、10分置く。
3. 鍋にひたひたの水と3を入れ、強火で煮る。水の量が減って皮に透明感がでてきたら取り出してグラニュー糖をまぶす。瓶などに入れ、冷蔵庫で保存する。

## 食材の紹介・栄養価

ニューサマーオレンジは伊豆や熱海の特産品で、夏が旬の柑橘です。ニューサマーオレンジには疲労回復に効果的なクエン酸や便秘に効果的なペクチンが含まれています。(担当 平山楓菜音)

\*1人あたり(2品合わせて) 50.5 kcal 塩分 0.0g

2021 7 July

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
27	28	29	30	1 小豆の日	2 うどんの日	3 みたらし団子の日
4 みかんの日	5 チーズケーキの日	6 ロールケーキの日	7 冷やし中華の日	8 カレーパンの日	9 クレープの日	10 パンケーキの日
11 ラーメンの日	12 パンの日	13 スティックパンの日	14 ゼリーの日	15 いちごの日	16 からしの日	17 いなりずしの日
18 おにぎりの日	19 スーパーウーマンの日	20 ハンバーガーの日	21 漬物の日	22 海の日	23 スポーツの日	24 ブルボン・ブチの日
25 かき氷の日	26 幽霊の日	27 スイカの日	28 米の日	29 白だしの日	30 梅干しの日	31 そばの日



## 材料（1人分）

サザエのむき身	2個分	塩（塩もみ用）	1つまみ
青ねぎ	適量	生姜	薄切り2枚
日本酒	1/2カップ	みりん	大さじ1
水	1カップ	砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1	塩	1つまみ
顆粒だし	小さじ1	白飯	1膳分

1. サザエをさばいた剥き身に塩を一つまみ振り、揉み洗いする。水で塩を洗い流したら、薄い削ぎ切りにする。
2. 青ネギは小口切り、生姜は細い千切りにする。
3. 鍋に酒とみりんを加え、火にかけて沸騰させて煮切ったら水と砂糖、醤油、塩、水、顆粒だしを加えて中火で煮立てる。サザエと生姜を加え、蓋をして1分煮る。青ネギを加えて軽く混ぜてから火を止める。

## 食材の紹介・栄養価

伊豆半島でのサザエの漁獲量は、静岡県全体の9割を占めます。サザエは通年を通して水揚げされ市場に並びますが、春から夏にかけて旬の食材です。

サザエは、低カロリーで減量中にも取り入れやすい食材です。（担当 荻谷愛珠）

\* 1人あたり 232 kcal 塩分 1.4g

2021 8 August

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1 釜飯の日	2 ハーブの日	3 はちみつの日	4 みたらし団子の日	5 ハンコの日	6 ハムの日	7 バナナの日
8 山の日	9 振替休日	10 パンケーキの日	11 ガンバレの日	12 豆腐の日	13 カレーの日	14 ひよこの日
15 刺身の日	16 トロの日	17 いなり寿司の日	18 ビーフンの日	19 俳句の日	20 マイカーチェックデー	21 おいしいバターの日
22 ショートケーキの日	23 乳酸菌の日	24 ドレッシングの日	25 インスタントラーメンの日	26 人権宣言記念日	27 ジェラートの日	28 米の日
29 焼肉の日	30 冒険家の日	31 野菜の日	1	2	3	4

## 柿のマフィン



### 材料（4人分）

バター（マーガリンでも可）	65 g	卵	1個
砂糖	65 g	薄力粉	160 g
ベーキングパウダー	5 g	塩	少々
牛乳	75mL	柿	1個

### あ作り方

1. ボウルに常温に置いたバターと砂糖を入れ、ゴムベラで白っぽくなるまでよく混ぜる。
2. 溶いた卵を2、3回に分けて加え、泡立て器でよく混ぜる。
3. 共にふるった薄力粉、ベーキングパウダー、塩のうち半量を加えてゴムベラでさっくりと混ぜる。
4. 牛乳を数回に分けて加え、その都度混ぜる。
5. 残りの粉類を全て加えて、粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜる。
6. オーブンを180度に余熱し、5.の生地をマフィン型に7分目程度流し込む。
7. 180度のオーブンで25分焼く。爪楊枝を刺して生地がついてこなければ、焼き上がり。

### 食材の紹介・栄養価

柿は伊豆地域でも栽培されており、「富有」などの品種が有名です。ビタミンCは柿1個で1日の必要量をほぼまかなえるほど豊富に含まれています。ビタミンCは疲労回復や風邪予防などに効果があります。

（担当 佐藤紅音）

\* 1人あたり 232 kcal 塩分 1.4 g

2021 9 September

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
29	30	31	1 キウイの日	2 牛乳の日	3 みたらし団子の日	4 串の日
5 ノーレジ袋の日	6 黒豆の日	7 クリーナーの日	8 ニューヨークの日	9 手巻寿司の日	10 牛タンの日	11 公衆電話の日
12 宇宙の日	13 一汁三菜の日	14 スーラータンメンの日	15 ひじきの日	16 アサイーの日	17 いなり寿司の日	18 おにぎりの日
19 シュークリームの日	20 敬老の日	21 漬物の日	22 カニカマの日	23 秋分の日	24 海藻サラダの日	25 プリンの日
26 ワープロ記念日	27 世界観光の日	28 プライベートデー	29 洋菓子の日	30 くるみの日	1	2



## 材料（2人分）

しいたけ 4個	玉ねぎ 1/2個
ベーコン1枚	バター 5g
<ホワイトソース>	
薄力粉 10g	チーズ 40g
バター 10g	牛乳 100mL
薄口醤油 5mL	顆粒だし 少々
乾燥パセリ 少々	

## 作り方

1. ベーコンは5mm角、玉ねぎはみじん切りにし、しいたけの軸は細かく刻む。
2. 玉ねぎとしいたけの軸をバターで軽く炒める。
3. ホワイトソースを作る。最初にバターを鍋に入れ弱火～中火にし、溶けたら薄力粉を入れ、粉っぽさがなくなったら牛乳を少しずつ加えていく。薄口醤油と顆粒だしを加えて味を調える。
4. 3. に2. を加えて混ぜる。
5. しいたけは裏返して鉄板に並べ、4. とチーズ、ベーコンを乗せてオーブントースターで8分焼く。
6. 乾燥パセリを乗せて完成。

## 食材の紹介・栄養価

伊豆は原木しいたけ発祥の地と言われています。しいたけは低カロリーで骨や歯を強くするビタミンDが含まれるので、美容を意識する方や成長期の子どもにもおすすめです！（担当 後藤りおん）

\* 1人あたり 217kcal 塩分 1.5g



2021 10 October

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
26	27	28	29	30	1 コーヒーの日	2 豚骨ラーメンの日
3 みたらし団子の日	4 イワシの日	5 レモンの日	6 国際協力の日	7 シャツの日	8 果物の日	9 マカロンの日
10 パンケーキの日	11 スポーツの日	12 豆乳の日	13 サツマイモの日	14 焼うどんの日	15 キノコの日	16 世界食糧デー
17 沖縄そばの日	18 冷凍食品の日	19 松阪牛の日	20 ヘアブラシの日	21 漬物の日	22 ショートケーキの日	23 天ぷらの日
24 マーガリンの日	25 世界バスターデー	26 きしめんの日	27 読書の日	28 透明美肌の日	29 トラフグの日	30 炭酸の日
31 ぜんざいの日	1	2	3 文化の日	4	5	6

1 1 November

# もちもち熱海みかん大福



## 材料（4人分）

みかん（Sサイズ）	4個	白あん	200g
白玉粉	60g	グラニュー糖	13g
水	110g	片栗粉	適量

## 作り方

1. みかんの皮をむき、とれる程度にみかんの白い筋を取る。
2. 白あんを4等分にし、ラップに白あんを広げてみかんを包む。
3. 耐熱容器に白玉粉、グラニュー糖を入れて軽く混ぜ、水を少しずつ加えながらその都度よく混ぜ、水を入れ終わったらラップをして600wのレンジで2分加熱する。
4. 3. に透明感が出るまでよく混ぜ再度ラップし、600wのレンジで1分半加熱する。
5. 片栗粉を広げたバットに④の生地を入れ、片栗粉をまぶしながら4等分にする。
6. 分けた生地を薄く伸ばし、2. を包む。

## 食材の紹介・栄養価

静岡県のみかん収穫量は全国で第3位(2019年)!  
伊豆地域でもみかん栽培が盛んに行われています。

みかんの皮はお風呂に浮かべるだけで冷え性、神経痛、風邪、美肌に効果的です。(担当 片山美夢)

\* 1人あたり 170kcal 塩分 0g

2021 11 November

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
31	1 紅茶の日	2 豆腐の日	3 文化の日	4 かき揚げの日	5 いいリンゴの日	6 メロンの日
7 あられの日	8 いい歯の日	9 クジラの日	10 いい手の日	11 キノコの日	12 いいニラの日	13 さつまいもの日
14 ひよこの日	15 かまぼこの日	16 自然薯の日	17 レンコンの日	18 カスピ海ヨーグルトの日	19 いいきゅうりの日	20 ピザの日
21 フライドチキンの日	22 パスタの日	23 勤労感謝の日	24 和食の日	25 プリンの日	26 ブルーネの日	27 ツナの日
28 フランスパンの日	29 いい肉の日	30 本みりんの日	1	2	3	4



## 材料（4人分）

白米 2合	金目鯛 2切れ
しめじ 1パック	しょうが 1かけ
醤油 大さじ1.5	酒 大さじ1
塩 小さじ1/2	顆粒だし 小さじ1
青ねぎ 5cm	

## 作り方

1. しょうがを細い千切りにする。
2. しめじは石突きを切り落とし、小房に分ける。
3. 金目鯛は皮目をフライパンかトースターで焼いて軽く焦げ目を付ける。
4. お米を研いで炊飯器に入れ、2合のメモリまで水を足す。そこに醤油、酒、塩、顆粒だし全ての調味料を加えて軽く混ぜる。
5. 4. にしめじ、しょうが、金目鯛を乗せて炊く。
6. 炊き上がったら金目鯛をほぐして軽く混ぜて盛り付け、最後に小口切りにした青ねぎを乗せる。

## 食材の紹介・栄養価

金目鯛は伊豆地域の特産品の1つであり、深海魚の一種です。

金目鯛には骨や歯の素になるマグネシウムやリンを多く含んでいますが、水銀も含まれているため妊婦さんは要注意！（担当 三室綺乃）

\* 1人あたり 267 kcal 塩分 1.0 g

# 2021 12 December

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
28	29	30	1 釜飯の日	2 ビフィズス菌の日	3 みたらし団子の日	4 カレーの日
5 国際ボランティアデー	6 麦の日	7 クリスマスツリーの日	8 果物の日	9 地球感謝の日	10 アロエヨーグルトの日	11 胃腸の日
12 明太子の日	13 ビタミンの日	14 南極の日	15 観光バスの日	16 紙の日	17 飛行機の日	18 国際移民デー
19 トークの日	20 ブリの日	21 遠距離恋愛の日	22 カニカマの日	23 テレホンカードの日	24 クリスマスイブ	25 クリスマス
26 プロ野球誕生の日	27 ピーターパンの日	28 にわたりの日	29 ピクニックの日	30 地下鉄杵日	31 大晦日	1 元日

# 1 January

## 岩のりパスタ



### 材料（2人分）

岩のり 30g	長ねぎ 5cm
キャベツ 500g	おろしにんにく 小さじ1
パスタ(1.7mm) 200g	昆布だし 大きじ2
醤油 大きじ2	オリーブオイル 大きじ3
卵 2個	塩（調味用）少々
塩（パスタを茹でる用） 適量	

### 作り方

1. あらかじめパスタは表示通りの時間で茹でておく。
2. キャベツはざく切りに、長ねぎは細めの斜め切りにしておく。
3. フライパンにオリーブオイル、おろしニンニクを入れて弱火にかけ、香りがでてきたら中火にしてキャベツを軽く炒める。塩を加えて下味をつけたら一旦火を止めてパスタを加える。
4. 3. に長ねぎ、昆布だし、醤油、岩のりを加えて混ぜる。よく絡んだら火を止め、皿に盛りつける。
5. 別のフライパンで目玉焼きを作り、パスタの上に乗せて完成。

### 食材の紹介・栄養価

岩のりは伊豆地域の海でも採れます。焼き海苔と比較した場合、岩のりの方がナトリウムは3倍、カリウムは1.5倍、鉄分は5倍と多く含まれています。

（担当 稲葉太一）

\* 1人あたり 458 kcal 塩分 3.85g

2022 1 January

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
26	27	28	29	30	31	1 元旦
2 初売りの日	3 瞳の日	4 石の日	5 いちごの日	6 ケーキの日	7 七草粥の日	8 勝負事の日
9 クレープの日	10 成人の日	11 塩の日	12 スキーの日	13 たばこの日	14 愛と希望と勇気の日	15 フードドライブの日
16 禁酒の日	17 おむすびの日	18 都バス記念日	19 カラオケの日	20 二十四節季の大寒	21 料理番組の日	22 ジャズの日
23 アーモンドの日	24 すき焼きの日	25 中華まんの日	26 文化財防火デー	27 米の日	28 衣料乾燥機の日	29 南極の日
30 みその日	31 愛妻の日	1	2	3	4	5



## 材料（4人分）

しらす 100g	にんじん 60g
あしたば 60g	卵 1個
ごま油 小さじ1	
<A> 片栗粉 20g	水 90mL
塩 小さじ2	薄力粉 80g
<たれ> 醤油 大さじ2	ごま油 小さじ2
酢 大さじ1	砂糖 大さじ2

## 作り方

1. あしたばを茹で、茹で上がった後水を絞る。
2. にんじんは千切りにして、あしたばも食べやすい大きさに切る。
3. Aをボウルに入れて混ぜ、卵も加えて混ぜる。そこに切った野菜としらすの半量を加えて混ぜる。
4. フライパンにごま油をしいて熱し、3. を流し入れ、残りのしらすを散らして両面を焼く。  
\*焼いている間にタレの材料を混ぜておく。
5. 焼き色がついたら適当な大きさに切り、皿に盛りつけて完成。

## 食材の紹介・栄養価

しらす、あしたばは共に伊豆地域で採れる食材です。しらすには歯や骨の形成を促進するカルシウム、あしたばにはビタミンB1・B2・C・Eやカリウム、ナトリウム、食物繊維が豊富でさらに野菜には珍しいビタミンB1も含んでいます。（担当 眞野和翔）

\* 1人あたり 90 kcal 塩分 2.2 g



2022 2 February

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
30	31	1 豆腐の日	2 みかんの日	3 節分	4 みたらし団子の日	5 卵の日
6 海苔の日	7 パスタの日	8 カレーパンの日	9 大福の日	10 フキノトウの日	11 建国記念の日	12 パンの日
13 一汁三菜の日	14 煮干しの日	15 お菓子の日	16 寒天の日	17 千切り大根の日	18 ホタテの日	19 クレープの日
20 ワインの日	21 鮎の日	22 おでんの日	23 天皇誕生日	24 大塩平八郎の日	25 削り節の日	26 ブルーンの日
27 ツナの日	28 ビスケットの日	1	2	3	4	5



## 材料（2人分）

ホットケーキミックス	100g	牛乳	80mL
ミルクチョコレート	50g	卵	1個
バナナ	1~2本	いちご	適量
チョコレートソース	適量	生クリーム	適量
メープルシロップ	適量		

## 作り方

1. バナナは1cmほどの厚さにスライスし、いちごは半量を縦半分に切り、半量はそのままする。
2. チョコレートは手で適当な大きさに割っておく。
3. ボウルに卵、牛乳、ホットケーキミックス、2.のチョコレートを入れて泡立て器でよく混ぜる。
4. 中火で熱したフライパンにサラダ油をしき、3.の生地を流し入れて両面焼く。20gのパンケーキを4つ、40gのパンケーキを4つ作る。
5. 大きいパンケーキ2枚を下に、小さいパンケーキ2枚が上に重なるように皿に盛り付ける。間に1.の果物や生クリームをサンドする。
6. 一番上にいちごや生クリーム、ソースを飾り付けて完成。

## 食材の紹介・栄養価

伊豆地域ではいちご狩りが有名で、多くの観光客が訪れています。いちごには造血のビタミンとも呼ばれる葉酸やビタミンCが豊富に含まれています。

（担当 谷口勝哉、森遥希）

\* 1人あたり 377.5 kcal 塩分 0.5g

2022 3 March

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
27	28	1 デコボンの日	2 ご当地レトルトカレーの日	3 雛祭り	4 バウムクーヘンの日	5 チーズケーキの日
6 手巻きロールの日	7 メンチカツの日	8 ミツバチの日	9 ありがとうの日	10 砂糖の日	11 麺の日	12 パンの日
13 サンドイッチデー	14 ホワイトデー	15 いちごの日	16 十六団子	17 いなり寿司の日	18 ホタテの日	19 クレープの日
20 電卓の日	21 春分の日	22 ショートケーキの日	23 天ぷらの日	24 連子鯛の日	25 プリンの日	26 ブルーンの日
27 水ナスの日	28 三つ葉の日	29 肉の日	30 味噌の日	31 山菜の日	1	2

静岡県立熱海高等学校

〒413-0102 熱海市下多賀1484-22

TEL 0557-68-3291 / FAX 0557-68-1854

学校ホームページ

<http://www.edu.pref.shizuoka.jp/atami-h/home.nsf/>

★本カレンダーは学校ホームページからダウンロード可能です。

