

# —ごはんにあう副食—

No.1 物資委員会  
食品研究部会

## 【いものこ汁】

### 《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 鶏肉	10
△ さといも	30
木綿豆腐	20
△ 油揚げ	5
だいこん	15
△ にんじん	5
○ こんにゃく	15
葉ねぎ	5
○ △ 淡色辛みそ	7
△ 煮干し	2
△ こんぶ	1
水	150

### (作り方)

- ①煮干しと昆布でだしをとる。
- ②鶏肉は、5g程度に切る。
- ③さといもは1cm、だいこんは5mm、にんじんは2~3mmのいちよう切りにする。葉ねぎは小口切りにする。木綿豆腐は2cm角に切る。油揚げは、油抜きし、短冊に切る。こんにゃくは、あくを抜き、5mm幅の短冊に切る。
- ④だし汁にさといも・だいこんを入れ、半分程度煮えたら、鶏肉・にんじん・油揚げを入れ煮る。
- ⑤材料に火が通ったら、木綿豆腐とみそを加え、仕上げに葉ねぎを入れる。



### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
ちぐさむし  
ピーナツあえ  
いものこ汁  
果物

### (料理について)

さといもは「こいも」とも呼ばれますが、「いものこ」とも言われ、いものこが入った汁という意味で、「いものこ汁」と言われています。  
汁の中には地元、佐用の特産である「手作りこんにゃく」と「味噌」を使っています。

## 【れんこんのかき揚げ】

### 《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
○ △ れんこん	15
△ にんじん	5
△ ごぼう	10
△ さくらえび(冷)	5
みつば	3
さつまいも	10
△ 薄力粉	12
鶏卵	3
ながいも	3
△ 食塩	0.2
水	15
△ 植物油	5

### (作り方)

- ①れんこんは3mmのいちよう切り、にんじんはせん切り、ごぼうはささがき、さつまいもは短冊切り、みつばは2cm程度に切る。
- ②ながいもはすりおろし、鶏卵を溶き、薄力粉、食塩、水を合わせ衣を作る。
- ③衣に材料を入れ、油で揚げる。



### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
れんこんのかき揚げ  
白菜の煮浸し  
すまし汁

### (料理について)

地元産(姫路)のれんこんを使用し、食物繊維の豊富な料理です。

○ — 兵庫県内の地域の特産物

△ — 兵庫県学校給食総合センターで取扱いしている物資