

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 103 平成 21 年 11 月 20 日
兵庫県学校給食総合センター
(物資委員会・食品研究部会)

[菊見あえ]

(1人分材料)	純使用量(g)
しゅんぎく	20
りょくとうもやし	20
△ 錦糸卵(冷凍)	5
△A [うすくちしょうゆ	1
上白糖	0.1

《 阪神北 》

- (作り方)
- ① しゅんぎくは3cmに切ってゆでて水分をきる。
 - ② りょくとうもやしはゆでて水分をきる。
 - ③ 錦糸卵は蒸してほぐす。
 - ④ ①②③とAを釜であえる。



【 料理について 】

錦糸卵の黄色を菊の花に見立てた和え物です。
もやしを半分入れることでしゅんぎくの苦味が少しやわらぎます。
秋のしゅんぎくが出るころに使う季節の献立です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
厚揚げと豚肉の煮物
菊見あえ
みそ汁

[まこもだけのかき揚げ]

(1人分材料)	純使用量(g)
まこも	15
れんこん	10
△ さくらえび(冷凍)	2
△ わかめ(乾燥)	0.3
てんぷら粉	9
△ 植物油	3
水	9

《 中播磨 》

- (作り方)
- ① まこもだけは3mmのスライスにする。
 - ② れんこんは3mmのいちよう切りにする。
 - ③ さくらえびは解凍する。
 - ④ わかめはもどさずに大きいものは小さくする。
 - ⑤ ①～④にてんぷら粉を混ぜ、水を加える。(水分を調整する)
 - ⑥ ⑤を1人分にわけ揚げる。



※まこもだけは外の皮をむき、白い部分がでてきたらかるく皮むき機でむき使用する。

【 料理について 】

神河町の特産品を使用した献立です。
まこもはイネ科の多年草です。まこもの若い茎が肥大化した部分をまこもたけと呼んでいます。たけのこのような食感と、ほのかな甘味が特徴です。

くせがなく、生でも食べられますが、サラダや浅漬け、酢みそ和え、天ぷらや煮物、炊き込みごはんにしてもおいしく食べられます。

食物繊維を多く含み、ビタミンB₁、ビタミンB₂、カルシウム、鉄なども含まれています。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
まこもだけのかき揚げ
切り干し大根と牛肉の炒めもの
とうふのすまし汁

△ 兵庫県学校給食総合センターで取扱いしている物資
お問い合わせ 兵庫県学校給食総合センター
TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795