

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 108

平成 22 年 4 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)

## [ ライスパスタサラダ ]

## 《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
チキンハム(短冊)	15
キャベツ	10
△ ライスパスタ	7
△ スイートコーン	5
△ にんじん	5
△ たまねぎ	5
△ ごま(乾)	1
△ うすくちしょうゆ	3
△ 穀物酢	2
△ A 上白糖	1.2
△ ごま油	0.5

- (作り方)
- ① キャベツ・にんじんはせん切り、たまねぎはうす切りにし、別々にゆでる。スイートコーンもゆでる。
  - ② ごまは炒ってすりつぶす。
  - ③ ライスパスタは半分に手で折って、9分程度ゆで、水で冷やして水気をきる。
  - ④ Aを混ぜ合わせて①～③をあえる。



### 【 料理について 】

最近、米の加工品がふえていますが、ライスパスタもそのひとつです。ゆでてものみず、ドレッシングとよくなじみます。また、麺が水分を吸ってくれるので、おいしいサラダとなります。児童に人気のサラダです。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
あじのオーロラソース  
ライスパスタサラダ  
すまし汁

## [ キャベツとちりめんじゃこの

## 酢の物 ]

## 《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
キャベツ	40
△ にんじん	15
△ A ごま油	0.3
△ 食塩	0.1
△ しらす干し	7
△ 青じそ	1
△ にんにく	0.2
△ 植物油	1
△ 米酢	2
△ うすくちしょうゆ	1.3
△ B 清酒	1
△ 上白糖	0.5
△ 練りからし	0.2

- (作り方)
- ① にんにくはみじん切りにする。
  - ② キャベツ・にんじんは2cmの色紙切りにする。
  - ③ 青じそは葉脈を除きせん切り、水にさっとさらす。
  - ④ 油を熱し、弱火でしらす干しを少し色付くまで炒め、①を加え更にかりかりに炒める。(焦がさないよう注意)
  - ⑤ ②をそれぞれ塩少々のお湯でゆでます。
  - ⑥ ⑤にAをまぶす。
  - ⑦ ③④⑥を合わせBであえる。



### 【 料理について 】

淡路地方では、しらす干しをちりめんじゃこと呼んだりしています。新キャベツの美味しい季節になると、ちりめんじゃこ合わせた酢の物が家庭の食卓にもよく登場します。刺身のつまや天ぷら、最近ではドレッシングにもよく使用されている青じそを加えることで、とても風味よく仕上がります。

### (組合せ献立例)

たけのこごはん  
牛乳  
さわらの塩焼き  
キャベツとちりめんじゃこの酢の物  
ゆばのすまし汁