

—ごはんにあう副食—

No. 11

平成13年6月20日
物資委員会・食品研究部会

【中華ふりかけ】 《阪神》

(1人分材料)	(g)	(作り方)
○ 干しえび	2	① 干しえびはもどして切り、干し貝柱はもどしてわりほぐす。
干し貝柱	1	
松の実	2	
ごま油	0.3	
土生姜	0.1	② 松の実はからいりにし、土生姜・にんにくはみじん切りとする。
にんにく	0.1	
濃口しょうゆ	0.3	③ ごま油を熱し、にんにく、土生姜で香りをつけ干しえび、干し貝柱を加え炒める。
みりん	0.3	
		④ 調味料を加え、さらに炒め、松の実を加え、さらに炒めて仕上げる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
春巻き
中華スープ
中華ふりかけ

(料理について)

松の実は朝鮮松などの種子を松の実という。松かさの中に入っている長さ1cmくらいの平たくて白っぽい種子を食用とする。味は淡白でやわらかな歯ざわりである。

【ちりめんの甘辛煮】 《阪神》

(1人分材料)	(g)	(作り方)
○ ちりめん	6	① ちりめんはからいりする。
さとう	0.5	
濃口しょうゆ	0.7	② ごまはからいりする。
みりん	0.5	
ごま	0.3	③ さとう、濃口しょうゆ、水を煮たたせ、ちりめんを加え煮る。
さんしょう	0.01	
水	3	④ 出来上がりにさんしょう、ごまをふりかけ仕上げる



(料理について)

しらす干しとはかたくちいわしの半透明な幼魚(しらす)を塩茹でにしたもので西日本ではちりめんじゃこと呼ぶことが多いです。よく乾燥したものが多く出回っています。しらす干しは魚を丸ごと食べることになるのでたん白 質の他にカルシウムを補うのに適しています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
親子煮
ほうれん草ともやし浸し
ちりめんの甘辛煮

○ — 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

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