

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 111

平成 22 年 7 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)

[えだまめごはん]

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
△ 精白米	75	① にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。 えだまめは塩ゆでをする。
△ えだまめ(むき身・冷)	20	
△ にんじん	5	② 油を熱し、にんじん・ねぎ・えだまめを炒め、 Aで味をととのえる。
△ 根深ねぎ	3	
△ 植物油	0.3	
△ こいくちしょうゆ	1	
A 清酒	0.5	
△ 食塩	0.1	
△ 食塩(ゆで用)	0.2	



【 料理について 】

混ぜごはんの具として給食に出し、子どもたちが自分で混ぜて食べます。
えだまめは茹でて食べるのが一般的ですが、さやから出してごはんと合わせる
るとえだまめの緑色がとても鮮やかで彩がよい混ぜごはんになります。

(組合せ献立例)

えだまめごはん
牛乳
ますのからあげ
とうふと野菜のスープ

[いわしのごまみそだれ]

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
いわし(開き・40g)	1枚	① いわしは塩・こしょうで下味をつけ、でん粉を まぶして油で揚げる。
△ 食塩	0.2	
△ こしょう	0.01	② ごまをする。
△ でん粉	5	
△ 植物油(揚げ油)	適量	③ Aを合わせて加熱し、とろみがついたら②を 入れ、たれを作る。
△ ごま(いり)	1	
△ 甘みそ	4	
△ 上白糖	3	④ ①に③をかける。
△ みりん	1	
A こいくちしょうゆ	0.7	
△ 清酒	0.7	
△ 水	12	



【 料理について 】

いわしは栄養価が高く、子どもたちに食べさせたい魚です。ごまみそだれを
かけることにより、においも気にならなくなります。
でん粉をつけて揚げると、たれをかけた時にくっつきやすくなるので、たれの
量を加減して下さい。また、たれは焦げやすく、冷めるとかたくなるので、煮詰
め方にも注意して下さい。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
いわしのごまみそだれ
野菜の甘酢煮
とうがんのすまし汁