

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 113

平成 22 年 10 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)

[鯨とさつまいものケチャップあえ] 《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
△ くじら(角切り)	35	① さつまいもは2cm角に切り、素揚げする。
△ でん粉	10	② くじらにAで下味をつけ、でん粉をまぶし油で揚げる。
△ A { 清酒	0.3	③ Bを煮立て、①②を合わせる。
△ A { こいくちしょうゆ	0.3	
△ A { しょうが	0.3	
△ さつまいも	35	
△ 植物油	4	
△ B { ケチャップ	4	
△ B { ウスターソース	1.5	
△ 上白糖	0.7	



【 料理について 】

昭和35年ごろの給食の味を知ってもらうため、給食週間中に鯨肉を使った献立を提供しています。

鯨肉の食感と、ケチャップ味のたれは、子ども達に好評です。

鯨肉と一緒にあわせるのは、さつまいもだけでなく、じゃがいもにかえてもおいしいです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鯨とさつまいものケチャップあえ
ブロッコリーのおかかあえ
みそ汁

[まぐろの甘酢あんがらめ] 《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
△ まぐろ(角切り)	35	① まぐろにでん粉をまぶし、170℃で5分揚げる。
△ でん粉	5	② たまねぎ・ピーマンは、1.5cm幅の角切り、たけのこはいちょう切りにする。
△ 植物油(揚げ油)	3	③ 油を熱し、たけのこ・たまねぎ・ピーマンを炒め、Aを入れて煮る。
△ たまねぎ	15	④ ①を③とからめる。
△ たけのこ水煮	12	
△ ピーマン	6	
△ トマトケチャップ	8	
△ A { 穀物酢	1.6	
△ A { 三温糖	1.2	
△ A { こいくちしょうゆ	1.2	
△ 植物油	0.5	



【 料理について 】

まぐろを油で揚げ、ケチャップ風味の甘酢あんとかからめています。児童には食べやすい味になっています。

角切りにしたまぐろを揚げているので噛みごたえがあり、しっかりと噛むことができる献立です。

《ポイント》

ヒスタミン中毒の予防のため、まぐろは鮮度の良いものを使用し、低温保存しましょう。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
まぐろの甘酢あんがらめ
野菜のごま和え
わかめスープ