

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 115

平成 22 年 12 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)

[切り干し大根とほうれん草のごま和え] 《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
△ 切り干しだいこん	5	① 切り干しだいこんはよく洗い、ぬるま湯で戻し固く絞って1~2cmに切る。
△ ほうれんそう	20	② ほうれんそうは、さっとゆでて1~2cmに切る。
△ ごま(いり)	1	③ ①②を合わせ、ごま・ポン酢しょうゆを加えてあえる。
△ ポン酢しょうゆ	7	



【 料理について 】

切り干し大根は、秋冬大根を細長く切って、天日で良く乾燥させたものです。天日で乾燥させることによって甘味と風味が加わり、食物繊維も多い食品です。

切り干し大根と、緑のきれいなほうれん草を加えることで見た目にも美しく胡麻の香ばしさとポン酢のまろやかさで食べやすくなっています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
五目煮
焼き鳥
切り干し大根とほうれん草のごま和え

[黒豆の五目煮]

《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
△ 黒大豆(冷凍)	20	① ごぼう・れんこんは、それぞれ一口大の乱切りにしてさっとゆでる。
△ にんじん	10	② にんじん・たけのこは一口大のいちょう切りにする。
△ れんこん	10	③ しいたけはもどしてせん切りにする。
△ ごぼう	8	④ だし汁にAをいれ、①②③を加えて煮る。少し煮えたら、黒大豆・昆布を入れ、再度煮て仕上げる。
△ たけのこ	8	
△ 乾しいたけ	0.5	
△ 刻み昆布	0.5	
△ A { こいくちしょうゆ	3	
△ 上白糖	2	
△ だし汁	20	



【 料理について 】

黒豆は、大豆の仲間で正式には黒大豆といえます。黒豆は大豆と同様の栄養成分が含まれており、さらに皮の黒い部分には、アントシアニンが含まれています。これは、血液をサラサラにしたり、骨粗しょう症の予防にもなります。

今回は、冷凍を使用しましたが、兵庫県産の乾燥黒大豆を使用すると、さらにおいしくなります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ししゃものごまフライ
黒豆の五目煮
ばち汁