

ごはんにあう副食

— 地場産品を使用した献立 —

NO. 116

平成 23 年 1 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)

〔 菜めし 〕

《 神戸 》

(1人分材料)

| | | |
|---|----------|-----|
| △ | こまつな(冷凍) | 20 |
| △ | しらす干し | 3 |
| △ | 油揚げ | 3 |
| △ | 植物油 | 0.2 |
| △ | こいくちしょうゆ | 1 |
| △ | A 上白糖 | 0.6 |
| | 清酒 | 0.5 |
| △ | 食塩 | 0.2 |
| △ | かつお削り節 | 0.5 |
| △ | 水 | 10 |

純使用量 (g) (作り方)

- ① 1人約10mlのだし汁をとる。
 - ② こまつなは2~3cmに切り、塩ゆでする。
 - ③ しらす干しはゆです。油揚げは熱湯をかけ油ぬきしてせん切りにする。
 - ④ 油を熱し、③を炒め、①②Aを入れて煮る。
- ※ ごはんと菜めしの具を一緒に盛りつけて、各自で混ぜ合わせる。



【 料理について 】

普通は大根の葉を使いますが、神戸では小松菜を使っています。
小松菜・しらす干し・油揚げを煮た、混ぜごはんの具です。
子どもたちが、自分で混ぜて食べます。
小松菜としらす干しでカルシウムがたっぷり摂れます。

(組合せ献立例)

菜めしごはん
牛乳
菜めしの具
ますのからあげ
けんちん汁

〔 いわしのさつま揚げ 〕

《 東播磨 》

(1人分材料)

| | | |
|---|---------------|------|
| | いわしすり身(調味すり身) | 45 |
| | ごぼう(さがき) | 10 |
| △ | にんじん | 5 |
| △ | たまねぎ | 5 |
| | 葉ねぎ | 0.5 |
| | しょうが | 0.25 |
| | 鶏卵 | 5 |
| △ | でん粉 | 1.5 |
| △ | A 食塩 | 0.1 |
| △ | こいくちしょうゆ | 0.1 |
| △ | 植物油 | 4.7 |

純使用量 (g) (作り方)

- ① ごぼう・しょうが・にんじん・たまねぎはみじん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ② いわしのすり身・①・鶏卵・でん粉を混ぜ、Aで調味する。
- ③ ②を適量ずつ油で揚げる。



【 料理について 】

いわしのすり身を香りの高い野菜と混ぜ合わせているので、いわしの匂いも気にならず香ばしいです。味付けにしょうゆを少し使用しています。
すり身によって固さが異なるので、でん粉で調整してください。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
いわしのさつま揚げ
野菜のごま和え
のっぺい汁