

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 117

平成 23 年 2 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)

《 北播磨 》

[ブロッコリーのマリネ]

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
△ ブロッコリー(冷凍)	30	① ブロッコリーは小房に分けゆでます。
△ 植物油	2	② Aでドレッシングを作り、①をあえる。
△ うすくちしょうゆ	1.5	
△A 穀物酢	1.5	
△ 上白糖	1.5	



【 料理について 】

ブロッコリーの出回る時期に色がきれいで簡単でおいしい料理です。子どもたちにも人気のメニューです。緑の野菜が足りないときやもう1品欲しいときに重宝しています。にんじんや、れんこんのスライスを加えてもいいし、冷凍のブロッコリーを使ってもおいしくできます。

(組合せ献立例)

麦飯
牛乳
ドライカレー
ブロッコリーのマリネ
コンソメスープ

[大豆とちりめんじゃこの混ぜご飯] 《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
△ 精白米	80	① 植物油でしらす干しを炒め、いりごまを加えAを加え加熱する。
△ だいず(水煮)	30	② だいずにBを加え、煮る。
△ しらす干し	9	③ ②の水気をきり、ごま油を加え仕上げる。
△ さやいんげん	5	④ さやいんげんは小口切り、にんじんはやや大きめのみじん切りにし、共にゆでる。
△ にんじん	5	⑤ ごはんに②③を混ぜ、④をちらす。
△ ごま(いり)	4	
△ こいくちしょうゆ	1.7	
△A 三温糖	1.5	
△A みりん	1	
△ こいくちしょうゆ	4.5	
△B 三温糖	1.3	
△ 水	4	
△ 植物油	適量	
△ ごま油	0.5	



【 料理について 】

子どもたちの大好きな混ぜご飯に、だいずが入っていますが、とても食べやすいと好評の変わりご飯のひとつです。

淡路島でとれるしらす干しをたっぷり使い、さやいんげんとにんじんの彩りとごまの風味が食欲をそそります。

(組合せ献立例)

大豆とちりめんじゃこの混ぜご飯
牛乳
だし巻きたまご
こまつなの煮びたし
魚麵のすまし汁