

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 118

平成 23 年 3 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)

## [ ミルクおから ]

## 《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
△ おから	20	① にんじんは小さいちよう切り、鶏もも肉は1cmの角切り、ねぎは小口切りにする。油揚げは油ぬきをし、短いせん切りにする。
△ にんじん	10	
鶏もも肉(皮なし)	10	
△ 油揚げ	5	
葉ねぎ	5	② ねぎ以外の具材をバターで炒め、火が通ったらおからを入れて、さらに炒る。
△ バター(有塩)	1	
△ A { 牛乳	15	③ Aを入れて焦げつかないように煮る。
うすくちしょうゆ	3.5	
△ 上白糖	3	④ ねぎを加え、火が通ったらBを入れてよく混ぜる。
△ B { ごま(いり)	0.5	
すりごま	0.5	



### 【 料理について 】

だし汁の代わりに牛乳で調味しているのので、やさしい味になっています。  
たんぱく質の多いメニューです。  
すりごまで香りを、いりごまはごまが入っていることがわかるように、ごまを2種類使っています。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
鯛のみりん干し  
ミルクおから  
根菜のみそ汁

## [ もずく汁 ]

## 《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
豆腐	30	① 豆腐はさいの目切り、にんじんはせん切り、みつばは1.5cm位に切る。 かまぼこはスライス、しいたけはもどしてせん切りにする。
△ にんじん	5.2	
かまぼこ	5	② Aでだしをとり、にんじん・しいたけを入れ調味し、豆腐とかまぼこを入れる。
みつば	3.1	
△ 乾しいたけ	0.6	③ 水で10分ほどもどし、水切りをしたもずくを入れ、仕上げにみつばを入れる。
もずく(乾)	0.3	
△ うすくちしょうゆ	6	
△ かつお削り節	3	
△ A { こんぶ	0.5	
水	120	



### 【 料理について 】

もずくは、ほかの海藻について育つことから、「藻につく」という「藻付く」「もずく」に由来してついた名前といわれています。食物せんい、ミネラル、ビタミンを含んでいて沖縄の長寿の秘訣とも言われるほど栄養豊富な食材です。

子どもたちに食べてほしい食材をお汁に入れました。  
作り方③で、もずくを入れた後は、加熱しすぎないようにします。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
かんぴょうの卵とじ  
即席漬け  
もずく汁