

—ごはんにあう副食—

No. 12

平成13年7月20日
物資委員会・食品研究部会

〔鶏肉となすの揚げ煮〕《東播磨》

(1人分材料)	(g)	(作り方)
鶏肉	40	① 鶏肉に土生姜をまぶし、澱粉をつけて油で揚げる
土生姜	1.25	
△ 澱粉	4	② なすは1cmに切り、油で揚げる。
△ 揚げ油	3.2	
なす	28	③ ピーマンは1cmに切り油で炒めておく。
揚げ油	2	
ピーマン	12	④ Aの調味料を煮立たせ①②③のをサックリと混ぜる。
砂糖	2	
△ 濃口しょうゆ	1.5	
みりん	1	
水	15	



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉となすの揚げ煮
具だくさんのみそ汁
たくあんのごまあえ

(料理について)

子どもたちのあまり好きでない夏野菜のなすとピーマンを子どもたちの食べやすい方法で調理してみました。なすは油と良くあって、ピーマンも油で炒めると、苦味とか青臭さとかが少なく食べやすいです。

〔そうめん汁〕

《西播磨》

(1人分材料)	(g)	(作り方)
△ 揖保の糸そうめん	7	① 煮干だしでだしをとり、干し椎茸、短冊切りの人参、くし切りの玉ねぎを入れておく。
△ 干し椎茸	0.6	
人参	10.5	② ①にしょうゆを入れ、味をつけ、かまぼこを入れ、そうめんを入れる。 最後に小口切りの青ねぎを入れる。
玉ねぎ	10.5	
青ねぎ	5.3	
かまぼこ	7	
△ 薄口しょうゆ	2.5	
煮干だし	2	
水	130	



(料理について)

夏の風物詩ともいえる「そうめん」。播州手延べそうめんは、身を切るような寒風にさらしてつくります。1年で一番寒い時期、朝3時ごろから粉を練り熟成させ、伸ばし、さらしと2日かかりの手作業。それを土蔵の中で1年以上ねかせてから店頭に出すこととなります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
イカの天ぷら
そうめん汁
もやしとほうれん草の和え物

○ — 兵庫県内の地域の特産物

△ — 兵庫県学校給食総合センターで取扱いしている物資

お問い合わせ：兵庫県学校給食総合センター

TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795