

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 122—②

平成 23 年 7 月 20 日

兵庫県学校給食・食育支援センター  
学校給食推進委員会・食品研究部会

## 〔 ちらし丼 〕

### 《 東播磨 》

#### (1人分材料)

	純使用量 (g)
精白米	80
たけのこ(水煮)	7
凍り豆腐(細切)	5
にんじん	5
ごぼう	5
さやえんどう(冷凍)	2
乾しいたけ	1.3
かつお削り節	0.5
水	15
A 上白糖	2.2
うすくちしょうゆ	2.2
清酒	0.5
錦糸卵(冷凍)	15

#### (作り方)

- ① かつお削り節でだしをとる。
- ② たけのこ・にんじんはみじん切りにする。しいたけはもどしてみじん切りにする。
- ③ ごぼうはみじん切りにし、ゆでます。さやえんどうはななめ切りにする。
- ④ ①にA・凍り豆腐(もどさない)・たけのこ・ごぼう・にんじんを入れて煮る。
- ⑤ さやえんどうは最後に入れ、煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑥ 錦糸卵は袋ごと加熱し、ほぐして配缶する。
- ⑦ 各自がごはんの上ののせて食べる。



#### 【 料理について 】

かわりごはんのひとつです。委託炊飯ですので、ちらし寿司のアレンジとして提供しています。食欲のおちる時期に最適です。すしめしで提供できるともっと食べやすい献立となります。

#### (組合せ献立例)

ちらし丼  
牛乳  
やさいのごまあえ  
すまし汁

## 〔 でんぶ 〕

### 《 阪神北 》

#### (1人分材料)

	純使用量 (g)
かつお削り節(粉)	2.5
ごま	0.5
あおのり	0.1
A こいくちしょうゆ	1
三温糖	0.5
本みりん	0.5
水	1.5

#### (作り方)

- ① ごまは炒る。
- ② Aを煮立て、かつお削り節(粉)を入れて火を止める。
- ③ 水分がなくなったら、あおのり・ごまを加え仕上げる。



#### 【 料理について 】

ごまとあおのりの風味がきき、食がすすみます。ごはんにふりかけて食べます。手早く、簡単にできる三品目の献立です。

#### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
高野豆腐のそぼろ煮  
でんぶ  
ばち汁