

ごはんにあう副食

— 地場産品を使用した献立 — NO. 123-①

平成 23 年 8 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

[とうがんの煮物]

《 阪神北 》

(1人分材料)

とうがん	45
鶏ひき肉	10
しょうが	0.5
A とうすくちしょうゆ	1.5
本みりん	2
でん粉	0.5
水	5

純使用量 (g) (作り方)

- ① とうがんは厚めに皮をむき、一口大の大きさに切る。しょうがはすりおろす。
- ② 鶏ひき肉・しょうが・水を煮立てアクをとる。
- ③ ②にとうがん・Aを加え煮る。
- ④ ③に水どきでん粉を加え仕上げる。



【 料理について 】

夏野菜のとうがんを使った献立です。
とうがんの柔らかさとつるつる感が好まれます。
「とうがん」は、夏野菜ですが、冬までもつことから、「冬瓜」という名前がついています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ますのからあげ
とうがんの煮物
みそ汁

[揚げなすのミンチかけ]

《 北播磨 》

(1人分材料)

なす	50
植物油	2.5
鶏ひき肉(むね・皮付き)	4
A 米みそ(淡色辛みそ)	5
上白糖	4.8
本みりん	1.2
ごま(いり)	1.2
水	5

純使用量 (g) (作り方)

- ① なすは1cmの輪切りにして、油で揚げる。
- ② 鶏ひき肉を炒め、水・Aを入れ煮立て、ごまを入れたれを作る。
- ③ ①に②をかける。



【 料理について 】

なすの最盛期に加東市の滝野なすを使用しています。
なすを揚げ、みそだれに鶏ひき肉を加えることにより、嫌いななすもよく食べるようになりました。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
揚げなすのミンチかけ
きゅうりとわかめの酢の物
夏野菜入りみそ汁