

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 123—③

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

## [ かつおのしぐれ煮 ]

## 《 阪神北 》

| (1人分材料)     | 純使用量 (g) | (作り方)           |
|-------------|----------|-----------------|
| かつお(2cm角切り) | 40       | ① Aを煮立ててかつおを煮る。 |
| しょうが        | 4        |                 |
| うすくちしょうゆ    | 5        |                 |
| A 本みりん      | 2        |                 |
| 三温糖         | 1.8      |                 |
| 清酒          | 1.5      |                 |
| 水           | 10       |                 |



### 【 料理について 】

5月のかつおがおいしい時期に、こどもの日の献立に使います。  
かつおは、しょうがで煮ることによってくさみが消え、子どもたちにも食べやすいです。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
かつおのしぐれ煮  
やきのり  
かきたま汁  
かしわもち

## [ あらめ煮 ]

## 《 北播磨 》

| (1人分材料)    | 純使用量 (g) | (作り方)                         |
|------------|----------|-------------------------------|
| あらめ(蒸し干し)  | 4        | ① あらめはよく洗い、もどす。               |
| にんじん       | 11       |                               |
| 油揚げ(冷凍)    | 3        |                               |
| 植物油        | 0.5      |                               |
| 上白糖        | 5        | ② にんじんはさがき、油揚げはせん切りにして油ぬきをする。 |
| A こいくちしょうゆ | 5        |                               |
| 本みりん       | 2.5      | ③ 油を熱し、あらめ・にんじんを炒める。          |
| 水          | 10       |                               |
|            |          | ④ 油揚げ・水・砂糖を加え煮込み、Aを加え仕上げる。    |



### 【 料理について 】

あらめは普段食べることがないので、給食に出しています。  
あらめは昆布科の海藻です。近頃手に入りにくくなりましたが、ミネラルがたっぷりとれる食材です。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
白身魚の甘酢あんかけ  
あらめ煮  
実だくさんのみそ汁