

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 124-①

平成 23 年 9 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

[ツナと海藻のごま和え]

《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)	
まぐろ油漬	15	① まぐろ油漬は油をきってほぐす。	
海藻ミックス(カット・乾燥)	1.2	② 海藻ミックスは水でもどす。	
きゅうり	25	③ きゅうりは輪切りにし、ゆでます。	
ごま(いり)	1	④ ごまは炒る。	
A { 穀物酢	1	⑤ Aを合わせ①～④をあえる。	
	うすくちしょうゆ		1
	上白糖		0.5
	ごま油		0.5



【 料理について 】

摂取しにくい魚・海藻・種実の三つをとることができます。
まぐろに塩がきいているので、味付けには注意してください。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
キスのてんぷら
ツナと海藻のごま和え
豚汁

[バンバンジー]

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)	
キャベツ	40	① キャベツときゅうりはせん切りにし、しょうがはすりおろし、しぼり汁をとる。	
蒸しささみ	20	② キャベツとはるさめを一緒にゆでます。きゅうりもゆでます。	
きゅうり	10	③ 蒸しささみは袋のままゆで、ほぐします。	
はるさめ(カット)	3	④ Aを煮立たせて、ごまだれを作る。	
A { こいくちしょうゆ	4	⑤ ②③④を、それぞれ別配缶する。	
	ごま(練り)		2
	ごま(いり)		1
	上白糖		1
	ごま油		1
	しょうが		1
ラー油	0.1		



【 料理について 】

「バンバンジー」は中国の四川省の料理です。
食欲が増すピリッとからいごまだれは、野菜によく合います。
ごまだれは、ラー油の分量に注意し、煮詰めすぎないようにします。
それぞれ別配缶し、教室でごまだれと混ぜ合わせて配食します。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
バンバンジー
ワンタンスープ
りんご