

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 124—③

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

## 〔 ひじきどうふ 〕

### 《 中播磨 》

#### (1人分材料)

	純使用量 (g)
ひじき(生)	10
豆腐(木綿)	40
鶏肉	15
清酒	0.5
にんじん	5
こんにやく(つき)	5
さやいんげん(生)	5
植物油	1
A 上白糖	2
うすくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	1
水	5~10

#### (作り方)

- ① 鶏肉は清酒につける。
- ② 豆腐は大きく切り水気をきる。ひじきは洗って塩ぬきをする。にんじんはせん切りにする。さやいんげんは2cmに切りゆでます。こんにやくは塩もみをしてゆでる。
- ③ 油を熱し、①を炒める。
- ④ さらに、にんじん・ひじき・こんにやくを炒め、水・半量のAを入れ煮る。
- ⑤ ④に豆腐・さやいんげんを加え、残りのAで味をととのえ、煮含める。



#### 【 料理について 】

不足しがちな鉄分や食物繊維が豊富なひじきをたくさん使ったメニューです。また、大豆製品の豆腐もしっかり食べられます。さやいんげんの緑が料理の色合いを美しくしてくれます。

#### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
ひじきどうふ  
白菜の煮びたし  
根菜のごま汁  
みかん

## 〔 さばのカレー煮 〕

### 《 北播磨 》

#### (1人分材料)

	純使用量 (g)
さば(焼き)	50
本みりん	5
A うすくちしょうゆ	3
上白糖	1
カレー粉	0.5
水	30~50

#### (作り方)

- ① 水とAを煮立たせる。
- ② さばを入れて煮る。



#### 【 料理について 】

焼きさばを煮るので、崩れにくいです。さばのしょうが煮、味噌煮もありますが、カレー煮がおいしいと子どもたちには好評です。水の量は調整してください。

#### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
さばのカレー煮  
白菜の煮びたし  
じゃがいものみそ汁