

ごはんにあう副食

— 地場産品を使用した献立 — NO. 125-①

平成 23 年 10 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

[ほうれんそうとたくあんの和え物] 《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
ほうれんそう(葉・冷凍)	40	① ほうれんそうは3cmに切り、ゆでます。
たくあん(せん切り)	10	② ごまは炒ってする。
ごま(いり)	1	③ ①②とたくあんをうすくちしょうゆであえる。
うすくちしょうゆ	0.8	



【 料理について 】

ほうれんそうとたくあんを混ぜることによって、彩りもよく、ごまの香ばしさでごはんがすすみます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
いわしのみりん干し
ほうれんそうとたくあんの和え物
豚汁

[こまつなとたくあんのいためもの] 《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
こまつな(冷凍)	20	① こまつなは2~3cmに切り、ゆでます。 たくあんは汁気を切る。
たくあん(せん切り)	8	② ごまは香ばしく炒って、あらずりをする。
ごま(いり)	0.7	③ 油を熱し、たくあん・こまつなを炒め、しょうゆで 味をととのえ、ごまを加え仕上げる。
ごま油	0.2	
こいくちしょうゆ	0.2	



【 料理について 】

三品目の付け合わせ料理です。手作りお漬物感覚で、ごまとごま油の香ばしさと、たくあんのシャキシャキ感でごはんもすすみます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ますのからあげ
こまつなとたくあんのいためもの
五色汁