

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 125—④

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

〔 ごま煮 〕

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
鶏肉(もも皮付き10g)	20
だいこん	30
さといも(冷凍)	30
にんじん	20
生揚げ	20
だいず(水煮)	20
こんにゃく	20
さやいんげん	5
ごま(いり)	1
A 上白糖	3
清酒	0.5
こいくちしょうゆ	2
うすくちしょうゆ	2
本みりん	0.5
煮干し	0.4
水	20

(作り方)

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② だいこん・こんにゃくは一口大に切り、ゆでる。さやいんげんは1cmに切り、ゆでる。さといもはゆでる。
- ③ にんじんはいちょう切りにする。生揚げは一口大に切り、油ぬきをする。
- ④ ごまはあらずりにする。
- ⑤ 1/2量のA・うすくちしょうゆで鶏肉を煮る。
- ⑥ こんにゃくを入れて味を含ませ、①・にんじん・だいこんを加え煮る。
- ⑦ 残りのA・こいくちしょうゆ・だいず・さといも・生揚げを加える。
- ⑧ さやいんげん・ごま・みりんを加え仕上げる。



【 料理について 】

食材に味がよくしみこむように食材を先ゆでて使用します。ごまを加えることで、カルシウムの栄養価が高くなります。また、煮物にごまの風味が付き、ごはんがすすむ献立です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ごま煮
おひたし
もずく汁
みかん

〔 牛蒡の金平 〕

《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
ごぼう	33
にんじん	15
植物油	0.3
さつま揚げ	5
A 上白糖	1.5
こいくちしょうゆ	1.5
本みりん	1
ごま(いり)	0.5
水	

(作り方)

- ① ごぼうはさがき、にんじんはせん切りにする。さつま揚げは半分に切って5mmに切る。
- ② 油を熱し、①を炒め、水・Aを入れやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②にごまを加え仕上げる。



【 料理について 】

家であまり食べていない食物繊維たっぷりのごぼうを金平にしています。ごぼうの味と香りのうえに、ごまの風味を味わってほしい一品です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ハンバーグの味噌だれかけ
牛蒡の金平
みそ汁