

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 129—②

平成 24 年 2 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

【 岩津ねぎつくね 】

〈 但馬 〉

(1人分材料)

純使用量 (g)

	岩津ねぎ	15
	鶏ひき肉	35
	豆腐	12
△	たまねぎ	10
△	おから	5
	れんこん	5
A	鶏卵	5
	牛乳	5
△	パン粉	5
△	食塩	0.5
△	こしょう	0.02
	ナツメグ	0.01
△	こいくちしょうゆ	1
△	うすくちしょうゆ	0.5
	本みりん	0.5
B	清酒	0.5
△	上白糖	0.3
△	チキンスープ	0.1
	水	7
△	でん粉	0.3

(作り方)

- ① 岩津ねぎ・たまねぎ・れんこんはみじん切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせ、つくねにする。
- ③ 180℃のオーブンで20分焼く。
- ④ Bを煮立て、水どきでん粉を入れたれをつくる。
- ⑤ ③に④をかける。



【 料理について 】

岩津ねぎは、関東の根深ねぎと関西の青ねぎのちょうど中間のもので、青葉の部分から白根の部分まで、すべて食べられるのが特徴です。冬においしい岩津ねぎをれんこんと一緒につくねにしました。岩津ねぎの甘さとれんこんのしゃきしゃきがおいしいつくねです。

(組合せ献立例)

たけのこごはん
牛乳
岩津ねぎつくね
切り干し大根のはりはり漬け
かきたま汁

【 水菜の煮ひたし 】

〈 北播磨 〉

(1人分材料)

純使用量 (g)

	水菜	10
	キャベツ	30
△	にんじん	10
△	油揚げ	5
△	うすくちしょうゆ	2
△	上白糖	0.7
△	かつお削り節	0.5
	水	10

(作り方)

- ① かつお削り節でだしをとる。
- ② 水菜は3cmのざく切り、キャベツは太めのせん切り、にんじんはせん切り、油揚げは油ぬきし、短冊切りにする。
- ③ ①に②を入れて煮る。
- ④ ③がやわらかくなれば、Aを加え仕上げる。



【 料理について 】

キャベツと一緒に煮ることで甘みが出るため、煮ひたしの苦手な子も食べられます。

水菜は霜がおきるまでに使用するほうが、やわらかくておいしいです。だし汁は調整してください。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さわらの竜田揚げ
水菜の煮ひたし
だいこんのみそ汁

△: 兵庫県学校給食・食育支援センターで取扱いしている物資

お問い合わせ 兵庫県学校給食・食育支援センター

TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795