

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 130—①

平成 24 年 3 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

## 【 ナムル 】

## 〈 阪神南 〉

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
りょくとうもやし	50	① もやしはゆでます。
△ ごま油	0.5	
△ A { 食塩	0.4	② Aで①をあえ、ごま油を入れ仕上げる。
ガーリックパウダー	0.01	



### 【 料理について 】

もやしだけのナムルです。見た目は白いですが、しっかりした味がついています。ガーリックパウダーが味の決め手です。シンプルですが、子どもに好評のメニューです。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
しゅうまい  
ナムル  
にらスープ

## 【 ささみと海藻の梅ドレッシング 】

## 〈 阪神北 〉

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
ささみ	15	① ささみに清酒をふり、ゆがき小さくさいてほぐす。海藻ミックスは水でもどし、ゆでます。きゅうりは輪切りにして、ゆでます。
清酒	0.5	
海藻ミックス(カット・乾燥)	1	
きゅうり	25	
△ 穀物酢	1.5	② Aをあわせ①をあえる。
△ 植物油	1	
△ A 上白糖	0.5	
梅びしお	1.5	
△ 食塩	0.2	



### 【 料理について 】

梅びしおを使うことでさっぱりとした仕上がりになります。梅びしおが多くなるとすっぱくなるので分量に気をつけましょう。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
きすのてんぷら  
ささみと海藻の梅ドレッシング  
みそ汁