

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 131—②

平成 24 年 4 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

〔 桜えびごはん 〕

〈 西播磨 〉

(1人分材料)

△	精白米	70
	桜えび(冷凍)	6
△	油揚げ	5
	しょうが	3
△	うすくちしょうゆ	2
A	本みりん	3
	清酒	1.5
△	かつお削り節	0.5
	水	20

純使用量 (g) (作り方)

- ① かつお削り節でだしをとる。
- ② 桜えびは解凍する。
- ③ 油揚げは1～2cmに切り、油ぬきする。しょうがはせん切りにする。
- ④ ①に②③を入れ、Aを入れ煮る。

※各自で混ぜて食べます。



【 料理について 】

春の訪れにぴったりの献立です。桜えびと新生姜がごはんによく合い、子どもたちに好評です。

(組合せ献立例)

桜えびごはん
牛乳
鶏肉の梅肉焼き
糸こんにゃくの炒め煮
すまし汁

〔 豚肉のしょうが焼き 〕

〈 西播磨 〉

(1人分材料)

	豚肉(ロース)	50
	清酒	1
△	食塩	0.2
A	こしょう	0.02
△	たまねぎ	5
	しょうが	2
△	りんごジュース	5
B	こいくちしょうゆ	3
	本みりん	1
△	上白糖	0.5
△	ごま(すり)	0.5

純使用量 (g) (作り方)

- ① 豚肉はAで下味をつける。
- ② たまねぎ・しょうがはすりおろす。
- ③ ①を200℃のオーブンで15～16分焼く。
- ④ Bに②・ごまを入れたれを作る。
- ⑤ ③に④をかける。



【 料理について 】

焼いた豚肉に風味の良いりんごジュースを使ったたれをかけることで、より食べやすくなります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
豚肉のしょうが焼き
こふきいも
もすく汁

△: 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