

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 131—③

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

## 【 ひじきサラダ 】

## 【 阪神北 】

### (1人分材料)

	純使用量 (g)
△ ほしひじき	1
△ きゅうり	20
△ まぐろ油漬	15
△ にんじん	5
△ 穀物酢	1.5
△ A ワインビネガー	1
△ うすくちしょうゆ	1
△ 上白糖	0.5

### (作り方)

- ① ひじきはぬるま湯でもどし、ゆでます。
- ② まぐろ油漬は油をきりほぐす。
- ③ きゅうり・にんじんはせん切りにし、ゆでます。
- ④ A①②③をあえる。



### 【 料理について 】

ひじきは縄文時代の遺跡からも出土して、そのころから食べられていたことがわかります。  
骨や歯によいカルシウム、貧血の予防によい鉄分、髪の毛を守るヨウ素、そしてお腹の調子をととのえ、そうじしてくれる食物繊維が豊富です。  
さっぱりとしたサラダです。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
親子とじ  
ひじきサラダ  
たくあん

## 【 豚肉とアスパラガスの炒めもの 】

## 【 東播磨 】

### (1人分材料)

	純使用量 (g)
△ 豚肉	35
△ A 清酒	1
△ こいくちしょうゆ	1
△ アスパラガス	18
△ しめじ	8
△ にんじん	5
△ こいくちしょうゆ	0.4
△ かき油	1
△ B 本みりん	1
△ 上白糖	0.5
△ 食塩	0.1
△ こしょう	0.01
△ 植物油	1
△ でん粉	0.5

### (作り方)

- ① 豚肉はAで下味をつける。
- ② にんじんはせん切り、アスパラガスは2cmに切りゆでる。しめじはほぐす。
- ③ 油を熱し、①②を入れ炒める。
- ④ ③をBで調味し、水どきでん粉でとろみをつけ仕上げる。



### 【 料理について 】

アスパラガスが旬を迎える春に出す献立です。  
かき油と豚肉とアスパラガスのうま味がよく合い、ごはんもすすみます。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
豚肉とアスパラガスの炒めもの  
中華スープ  
アセロラみかんゼリー

△: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