

ごはんにあう副食

NO. 134-②

平成 24 年 7 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

〔 にらとツナのあえ物 〕

| (1人分材料) | 純使用量 (g) |
|------------------------|----------|
| にら | 22 |
| △ まぐろ油漬 (ホワイト・フレーク) | 10 |
| △ スイートコーン (カーネル・冷凍) | 13 |
| △ ごま(いり) | 0.7 |
| △ A [うすくちしょうゆ | 0.6 |
| △ 上白糖 | 0.3 |

〔 丹波 〕

- (作り方)
- ① にらは2cmに切り、ゆでます。
 - ② スイートコーンはゆでます。
 - ③ まぐろ油漬はからいりし、さます。
 - ④ ごまはいる。
 - ⑤ ①②③をA・④であえる。



【 料理について 】

緑色のにらと黄色いコーンの組み合わせで、いろどりのよいあえ物です。
まぐろ油漬のうまみとごまの香ばしさで、野菜がおいしく食べられます。
1年を通して、いろいろな料理と組み合わせて給食に登場します。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
五目大豆煮
にらとツナのあえ物
アセロラみかんゼリー

〔 にらじゃが 〕

| (1人分材料) | 純使用量 (g) |
|------------|----------|
| △ じゃがいも | 50 |
| △ 植物油 | 3.5 |
| にら | 15 |
| 豚肉(ももうす切り) | 15 |
| △ 植物油 | 0.5 |
| △ こいくちしょうゆ | 2.5 |
| △ A 上白糖 | 0.8 |
| △ 本みりん | 0.5 |

〔 丹波 〕

- (作り方)
- ① じゃがいもは2cm角、にらは2cmに切る。
 - ② じゃがいもは油で揚げる。
 - ③ 油を熱し、豚肉を炒め、Aで調味する。
さらに、にらを入れ炒める。
 - ④ ③に②を加えて仕上げる。



【 料理について 】

ビタミンB1が豊富な豚肉と、ビタミンB1の作用効率を高めるアリシンが豊富なにらを使った料理です。
素揚げしたじゃがいもに甘辛味、豚肉のうまみがしみ、ごはんがすすみます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
にらじゃが
つみれ汁
梨

△：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

詳しくはホームページで...

兵庫県食育支援

検索



クリック