

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 136

平成 24 年 10 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

## 【 とろろ汁 】

(1人分材料)	純使用量 (g)
ながいも	18
△ 鶏卵	17
△ かまぼこ	10
△ たまねぎ	21
△ にんじん	9
△ 葉ねぎ	5
△ A [ うすくちしょうゆ	3
△ 食塩	0.3
△ 煮干し(だしパック)	2
水	120

## 〈 丹波 〉

### (作り方)

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② にんじんはいちょう切りにする。たまねぎは半分に切ってから、6cm幅に切る。ながいもはすりおろす。
- ③ かまぼこはいちょう切りにする。
- ④ 鶏卵はぼろぼろになるまで炒める。
- ⑤ ①ににんじん・たまねぎ・かまぼこAを入れ煮る。
- ⑥ ⑤にながいもと④を混ぜ合わせたものを加え煮る。
- ⑦ ねぎを加え仕上げる。



### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
いわしのしょうが煮  
ほうれん草のごま和え  
とろろ汁

## 【 料理について 】

ながいもが旬を迎える11月～12月頃に出す料理です。  
ながいもは、水分が多く、粘りが少ないので、生ではサクサク、煮物や焼き物ではホクホクした食感を楽しめます。この料理は、すりおろしてふんわりとやさしい食感に仕上げています。

## 【 かじや風カレー 】

(1人分材料)	純使用量 (g)
△ まだこ	20
△ ベーコン	10
△ じゃがいも	45
△ たまねぎ	40
△ なす	20
△ にんじん	15
△ 脱脂粉乳	3
△ A [ カレールウ(甘口)	6
△ カレールウ(辛口)	6
△ ウスターソース	4
△ ケチャップ	4
△ 植物油	3
△ 白ワイン	1
△ B [ 食塩	0.5
△ こしょう	0.02
水	15

## 〈 北播磨 〉

### (作り方)

- ① たまねぎは5mmのくし切り、にんじんは5mmのいちょう切り、じゃがいもは1.5cmのいちょう切りにする。
- ② ベーコンはせん切り、まだこは2cmに切る。
- ③ 油を熱し、ベーコンを炒め、Bをふる。
- ④ ③にまだこを入れ炒め、白ワインを加える。
- ⑤ ④ににんじん・たまねぎ・じゃがいもを加え炒める。さらに、水・なすを加え煮る。
- ⑥ 水どき脱脂粉乳とAを加え、味をととのえ仕上げる。



### (組合せ献立例)

麦ごはん  
牛乳  
かじや風カレー  
たくあんのごま和え  
かみかみ大豆

## 【 料理について 】

郷土料理「かじや鍋」を食べやすいようにカレーにアレンジしました。  
夏場の疲労回復効果のあるたこと体を冷やす効果のあるなすを入れたカレーです。  
半夏生(はんげしょう)の日や夏場に取り入れるメニューのひとつです。  
食材の状態等により、水加減を調整してください。

△: 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...

兵庫食育支援

検索



クリック