

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 139—①

平成 25 年 1 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)

【 まぐろのあげに 】

(1人分材料)	純使用量(g)
まぐろ(冷凍・2cm×2cm)	40
しょうが	0.4
△ A こいくちしょうゆ	1.2
清酒	0.4
△ でん粉	4
△ 植物油	2.5
△ 白ごま	0.8
△ 上白糖	1.65
△ B こいくちしょうゆ	2
清酒	0.8
△ 本みりん	0.4
水	1.2

《 神戸 》

(作り方)

- ① ごまはいつてあらずりをする。
- ② しょうがはすりおろす。まぐろはしょうが・Aでつける。
- ③ 水・Bを煮立て、たれをつくる。
- ④ ②にでん粉をつけ、揚げる。
- ⑤ ④に③をからめごまをふる。



【 料理について 】

揚げたまぐろを甘辛く味付けしています。まぐろを揚げることで臭みも気にならず、子どもたちもよく食べてくれます。甘辛味とごまの香りが、まぐろによく合います。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
まぐろのあげに
おひたし
かす汁

【 だごじる 】

(1人分材料)	純使用量(g)
餅(煮込み用)	30
豚肉	15
清酒	0.5
△ 油揚げ	5
△ にんじん	10
△ さといも	25
△ ごぼう	15
乾しいたけ	0.3
ねぎ	3
△ みそ	11
△ 煮干し	3
水	110

《 阪神 》

(作り方)

- ① 煮干でだしをとる。
- ② 油揚げは油ぬきをし、短冊に切る。にんじん・ごぼうはいちよう切り、さといもは一口大に切る。しいたけは水でもどして細切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ だし汁に豚肉・にんじん・ごぼう さといも・しいたけ・油揚げを入れて煮る。
- ④ ③に餅・みそを加え煮、ねぎを加えて仕上げる。



【 料理について 】

全国各地に伝わるだご汁です。煮ても崩れない煮込み用の餅を使うのがポイントです。使用するみその塩分に気をつけて、量を加減します。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ぶりの照り煮
だごじる
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

詳しくはホームページで…

兵庫食育支援

検索



クリック