

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 139—②

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)

[鯖のピリ辛あえ]

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 鯖(1切)	60
清酒	1.5
△ でん粉	7
△ 植物油	適量
にんにく	0.5
しょうが	0.6
△ こいくちしょうゆ	3
△ A 上白糖	2
△ トウバンジャン	0.2
水	2
△ 穀物酢	2

(作り方)

- ① しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ② さばに清酒・①で下味をつける。
- ③ Aを煮たて、荒熱がとれたら酢を入れる。
- ④ ②にでん粉をつけ揚げる。
- ⑤ ④に③をからめる。



【 料理について 】

下味に、にんにくとしょうがを使い、さばの臭みを消します。また、たれに使っているピリ辛味のトウバンジャンと、隠し味の酢があいまって、味を深め、ごはんもすすみます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鯖のピリ辛あえ
小松菜のおひたし
たまねぎのみそ汁

[二色和え]

《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
スナップえんどう	20
△ とうもろこし (冷凍・ホール)	4
△ A 食塩	0.1
△ こしょう	0.01

(作り方)

- ① スナップえんどうは斜め切りし、ゆでます。
- ② とうもろこしはゆでます。
- ③ ①②をAで味付けする。



【 料理について 】

肉料理のつけあわせ、サラダなどで食べられるスナップえんどうを給食では、とうもろこしと合わせ、塩・こしょうで、あっさりとした味に仕上げています。

初夏に涼しげで、色鮮やか、食欲をそそる一品になっています。

※スナップえんどうはゆで過ぎないように注意が必要です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
焼き魚
二色和え
じゃがいものみそ汁

△: 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

詳しくはホームページで…

兵庫県食育支援

検索



クリック