

—ごはんにあう副食—

No. 14

平成13年10月19日
物資委員会・食品研究部会

[さばのチョリム] 《阪神南》

| (1人分材料) | (g) | (作り方) |
|----------|------|---------------------------------------|
| △ さば(2枚) | 40 | ① にんにくはみじん切り、葉ねぎは大きめの小口切りにする。 |
| 濃口しょう油 | 2 | |
| 三温糖 | 2 | |
| 赤みそ | 2 | |
| △ ごま | 0.5 | ② 調味液をつくり、にんにく葉ねぎを入れて煮たせた中にさばを入れて煮込む。 |
| 葉ねぎ | 2 | |
| にんにく | 0.2 | ③ ごまをふって仕上げる。 |
| カイエンペッパー | 0.02 | |
| 酢 | 1 | |



(料理について)

「チョリム」というのは韓国語で煮込むという意味です。しょうがとしょう油で煮る煮魚とはまた少し違った味を楽しむことができます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さばのチョリム
トック
やきのり

[呉 汁] 《阪神北》

| (1人分材料) | (g) | (作り方) |
|---------|-----|---|
| 厚揚げ | 15 | ① ゆで大豆はミキサーですりつぶす。 |
| 豆乳 | 20 | |
| △ ゆで大豆 | 5 | ② 厚揚げは厚さ1cmに切る。じゃが芋は一口大、人参はいちょう切り、玉ねぎはうす切り、葉ねぎは、小口切りする。 |
| じゃが芋 | 25 | |
| 玉ねぎ | 15 | |
| 人参 | 10 | |
| 葉ねぎ | 5 | ③ だし汁にじゃが芋、人参、玉ねぎを加えて煮る。 |
| △ みそ | 9.7 | |
| △ 煮干し粉 | 5 | ④ 厚揚げを加え、煮立ったら①と豆乳を加える。みそを加え味付けし葉ねぎを加える。 |
| 水 | 115 | |



(料理について)

大豆を水に浸し、やわらかくすりつぶしたものを「呉」といいます。これを入れたみそ汁が「呉汁」です。給食の呉汁は、豆乳と大豆を併用し、大豆製品も数種類使用しています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
厚焼き卵
牛肉とごぼうの炒め煮
呉汁

○ — 兵庫県内の地域の特産物

△ — 兵庫県学校給食総合センターで取扱いしている物資

お問い合わせ： 兵庫県学校給食総合センター

TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795