

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 141

平成 25 年 3 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)

[ほうれんそうのガーリック炒め] 《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ ほうれんそう(冷凍・カット)	35
ベーコン	15
△ 植物油	0.4
△ A [こしょう	0.02
ガーリックパウダー	0.02

(作り方)

- ① ベーコンは細切りにする。
- ② ほうれんそうはゆでる。
- ③ 油を熱し、ベーコンを炒める。さらにほうれんそうを炒め、Aで調味し仕上げる。



【 料理について 】

ほうれんそうとベーコンがよく合い、ほうれんそうが苦手な子どもにも人気の献立です。

生のほうれんそうを使用すると、いっそうおいしく仕上がります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ビーフカレー
ほうれんそうのガーリック炒め
アセロラみかんゼリー

[いかのねぎみそ焼き] 《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ あかいか(かのこ)	40
△ 岩津ねぎ	5
△ 淡色辛みそ	2
△ A [こいくちしょうゆ	1.5
△ 本みりん	0.6
しょうが	0.3
にんにく	0.3

(作り方)

- ① しょうが・にんにくはすりおろす。ねぎはみじん切りにする。
- ② Aを合わせ、いかをつけ込む。
- ③ 180℃のオーブンで10分焼く。



【 料理について 】

岩津ねぎは、江戸時代に生野銀山で働く人たちの冬の栄養源として栽培が始まりました。雪や霜をかぶるとうま味を増して甘く美味しくなります。

岩津ねぎの甘みと調味料のバランスが良く、香ばしく焼くと、とても食欲をそそります。

※オーブンによっては温度、焼き時間を調整してください。

(組合せ献立例)

麦ごはん
牛乳
いかのねぎみそ焼き
厚揚げと野菜のごまあえ
豚汁

△: 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...

兵庫食育支援

検索



クリック