

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 143—①

平成 25年 5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)

〔 さけの香りあえ 〕

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 紅鮭(角切り)	50
△ 食塩	0.2
△ こしょう	0.05
△ でん粉	7
△ 植物油	4
△ たまねぎ	12
△ パセリ	0.5
△ 上白糖	4
△ A こいくちしょうゆ	2.8
△ 米酢	2

《 阪神 》

- (作り方)
- ① たまねぎ・パセリはみじん切りにする。
 - ② 鮭に塩・こしょうをし、でん粉をつけて揚げる。
 - ③ Aを煮立て、①を入れる。
 - ④ ③で②をからめる。



【 料理について 】

鮭だけでなく、他の魚や鶏肉でもおいしくできます。パセリの香りと酢の味でさっぱりしています。子どもたちに人気の献立です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さけの香りあえ
ゆで野菜
みそ汁

〔 もずくサラダ 〕

(1人分材料)	純使用量(g)
△ もずく(塩ぬき)	5
△ きゅうり	20
△ キャベツ	20
△ 糸かまぼこ	10
△ にんじん	3
△ 穀物酢	4
△ A 上白糖	2.5
△ うすくちしょうゆ	2.5

《 東播磨 》

- (作り方)
- ① きゅうり・キャベツ・にんじんはせん切りにし、ゆでます。
 - ② 糸かまぼこはほぐし、ゆでます。
 - ③ もずくはゆでます。
 - ④ Aを合わせ、①②③をあえる。



【 料理について 】

沖縄県産のもずくを使っています。不足しがちな海藻類がとれます。さっぱりとしたサラダで、暑い夏に喜ばれます。
※塩ぬきをしていないもずくを使用する場合は、調味料を調整してください。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
親子煮
もずくサラダ
くだもの

△: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