

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 146-1

平成 25 年 9 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)

## 【 いわしの梅に 】

(1人分材料)	純使用量(g)
△ いわし	50
△ 清酒	1
△ 梅ペースト	2
△ しょうが	1
△ A こいくちしょうゆ	3
△ A 上白糖	2
△ 清酒	1

## 《 神戸 》

### (作り方)

- ① いわしに清酒をふりかける。
- ② しょうがはすりおろす。
- ③ Aを煮立て、梅ペースト・①②を加え、煮る。



## 【 料理について 】

一口サイズにカットしたいわしを使っています。  
ねり梅としょうゆで夏向きにさっぱりとした味に仕上げています。  
ごはんにはぴったりのおかずです。

## (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
いわしの梅に  
みそ汁  
果物

## 【 ビーフンサラダ 】

(1人分材料)	純使用量(g)
△ ビーフン(ショート)	4.5
△ チンゲンサイ	26
△ もやし	15
△ ポークハム(短冊)	8
△ 穀物酢	3
△ 上白糖	2
△ A 植物油	1
△ 食塩	0.03
△ こしょう	0.01

## 《 丹波 》

### (作り方)

- ① ハムは蒸しします。
- ② ビーフンは半分に折り、ゆでます。  
チンゲンサイは1cm、もやしは2cmに切り、それぞれゆでます。
- ③ ①②をAであえる。



## 【 料理について 】

チンゲンサイの緑色がきれいなサラダです。  
時間がたってもビーフンがのびません。口当たりが良いので、カレーのような濃い味の料理と組み合わせても良いです。

## (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
ポークビーンズ  
ビーフンサラダ  
果物ゼリー

△: 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...

兵庫県食育支援

検索



クリック