

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 149-1

平成 25 年 12 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)

## 〔 豆乳入りみそ汁 〕

### 《 阪神南 》

(1人分材料)	純使用量(g)
豆乳	20
△ 油揚げ	3
さつまいも	20
だいこん	20
△ にんじん	10
ねぎ	5
しょうが	1
△ かつお削り節	3
△ 淡色辛みそ	11
水	100

#### (作り方)

- ① かつお削り節でだしをとる。
- ② 油揚げはせん切り、さつまいもは角切り、だいこん・にんじんはいちょう切り、しょうがはすりおろし、汁をとる。
- ③ ①に、にんじん・だいこん・油揚げ・さつまいもを入れ煮る。
- ④ ③にみそ・豆乳を加える。
- ⑤ ④にねぎ・しょうが汁を加えて仕上げる。



#### 【 料理について 】

不足しがちな大豆・大豆製品をとるための献立です。  
みそ汁に豆乳を入れると、においもみその香りで食べやすくなります。

#### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
さわらの煮付け  
たくあんの香りあえ  
豆乳入りみそ汁

## 〔 ゴーヤチャンプル 〕

### 《 阪神南 》

(1人分材料)	純使用量(g)
生揚げ	25
にがうり	10
△ にんじん	5
鶏卵	15
△ きくらげ	0.3
△ 糸かつお	0.3
△ A こいくちしょうゆ	2.2
△ 食塩	0.3
△ 植物油	0.3

#### (作り方)

- ① にんじんはせん切り、きくらげはもどしてうす切りにし、塩ゆでする。
- ② にがうりはうす切りにし、塩ゆでする。
- ③ 生揚げは2cm角に切り、ゆでる。
- ④ 鶏卵は割りほぐす。
- ⑤ 油を熱し、にんじんを炒め、きくらげ・生揚げ・にがうりを加え炒める。
- ⑥ Aで調味する。
- ⑦ 鶏卵を入れて混ぜ合わせ、糸かつおをふり入れ仕上げる。



#### 【 料理について 】

沖縄の郷土料理です。  
阪神地域に移住者が多い鹿児島県奄美群島産のきくらげを使い、地域交流を図っています。  
にがうりは苦みを減らすためにわたの部分のをきれいに取り除き、塩ゆでします。

#### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
蒸ししゅうまい  
ゴーヤチャンプル  
もずくスープ

△: 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