

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 149-2

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)

[夏野菜のかきあげ]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ いか	15
△ でん粉	0.8
かぼちゃ	15
△ たまねぎ	10
ピーマン	5
赤ピーマン	5
△ とうもろこし(冷凍)	5
△ 薄力粉	15
A 鶏卵	5
△ 食塩	0.5
水	8
△ 植物油	10

《 阪神南 》

(作り方)

- ① いかにでん粉をまぶす。
- ② たまねぎはうす切り、かぼちゃ・ピーマン・赤ピーマンはせん切りにする。
- ③ Aで衣を作り、①②・とうもろこしを入れて混ぜ、160℃から170℃の油で1人1個になるように揚げる。



【 料理について 】

夏野菜のかぼちゃ・ピーマン・赤ピーマン・とうもろこしを使ったかきあげです。カラフルなので、食欲が増します。いかの水分で油がはねないようにでん粉をまぶします。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
夏野菜のかきあげ
つけもの
すまし汁

[きつねのかくれんぼ]

(1人分材料)	純使用量(g)
油揚げ	1枚
△ チーズ(ダイスカット)	10
しめじ	10
△ にんじん	5
れんこん	5
△ うすくちしょうゆ	2
A 本みりん	2
水	3

《 阪神南 》

(作り方)

- ① 油揚げは切り目を入れる。
- ② しめじは石づきを取りほぐす。にんじん・れんこんはみじん切りにする。
- ③ ②をAで調味し、チーズを混ぜる。
- ④ ①に③をつめる。
- ⑤ 250℃のオーブンで10分焼く。



【 料理について 】

「きんちゃく」を洋風バージョンにアレンジしました。焼くことで香ばしくなります。チーズもまるやかなうまみを出します。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
きつねのかくれんぼ
干草和え
みそ汁

△: 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…

兵庫県食育支援

検索



クリック