

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 150-1

平成 26 年 1 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)

【 さばの香味焼き 】

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ さば(1切)	50
しょうが	1
にんにく	0.2
△ ごま(いり)	2
△ こいくちしょうゆ	3.2
△ A 上白糖	1
△ ごま油	0.1
△ とうがらし(一味)	0.02

(作り方)

- ① しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ② Aをあわせ、①とごまを加える。
- ③ ②にさばを漬け込み焼く。
(180℃ 15分)



【 料理について 】

しょうがとにんにくの香りでさばのにおいが抑えられ、魚が苦手な子どももおいしく食べることができます。
さばは調味液に30分以上漬け込むと味がよくしみこみます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さばの香味焼き
ひじき豆腐
白玉もち汁

【 レタスのおひたし 】

《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
レタス	40
△ かつお節	1
△ A こいくちしょうゆ	2
△ 上白糖	0.8

(作り方)

- ① レタスは1cmに切り、ゆでます。
- ② かつお節を炒る。
- ③ ①②をAであえる。



【 料理について 】

レタスが、南あわじ市で生産されている時期に実施しています。レタスのシャキシャキ感が残るように小分けにしてゆでます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
豚肉のしょうが焼き
レタスのおひたし
たまねぎのみそ汁

△: 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