

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 153

平成 26 年 4 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)

## [ サモサ春巻 ]

## 《 阪神南 》

(1人分材料)	純使用量(g)
春巻の皮	1枚
鶏ひき肉	15
△ たまねぎ	15
△ ジャがいも	10
△ にんじん	5
△ トマト(ダイス缶)	5
にんにく	0.4
△ 植物油	0.4
△ 食塩	0.17
△ A こしょう	0.02
△ カレー粉	0.2
△ 植物油(揚げ油)	5

### (作り方)

- ① たまねぎ・にんじん・にんにくはみじん切りにする。
- ② ジャがいもは、蒸すかゆでてつぶす。
- ③ 油を熱し、にんにくを炒め、鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・トマトを加え、Aで調味する。
- ④ ②③を混ぜ、春巻の皮でまく。
- ⑤ ④を油で揚げる。



### 【 料理について 】

サモサはインド料理の軽食の一つです。ゆでてつぶしたジャがいもと野菜の具を炒めて香辛料で味付けをし、小麦粉で作った薄い皮で三角形に包み、油で揚げたものです。

インド料理のサモサを春巻の形で味わいます。

世界の食文化を知るのによい料理です。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
サモサ春巻  
冬瓜の酢の物  
もずくスープ  
果物

## [ フォーガー ]

## 《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉(5~7gカット)	25
キャベツ	15
△ ほうれんそう	10
△ ビーフン(平めん)	10
根深ねぎ	3
△ チキンブイヨン	10
ニョクマム(魚醤)	3
△ A 上白糖	0.1
△ 食塩	0.4
△ こしょう	0.01
水	100

### (作り方)

- ① キャベツはせん切り、ねぎは小口切りにする。ほうれんそうは2~3cmに切りゆでる。
  - ② ビーフンは水でもどしておく。
  - ③ 水・チキンブイヨンを煮立て、鶏肉を入れて煮る。
  - ④ ③にキャベツを入れ、Aで味をととのえる。
  - ⑤ ④にビーフンを入れ、煮る。
  - ⑥ ⑤にほうれんそう・ねぎを入れ、仕上げる。
- ★ ビーフンは必ず水に30分つけてもどしておく。



### 【 料理について 】

ニョクマム(魚醤)で味をつけたベトナムの料理です。

フォーは米麺、ガーは鶏肉のことです。

あっさりしたスープで、ごはん・パンどちらにもあいます。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
豚肉のなんばんづけ  
フォーガー

△: 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