

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 154—2

平成 26年 5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)

[ホタルイカのかき揚げ]

《 但馬 》

| (1人分材料) | 純使用量(g) |
|-----------|---------|
| ほたるいか(ゆで) | 35 |
| △ たまねぎ | 8 |
| キャベツ | 8 |
| △ にんじん | 5 |
| 葉ねぎ | 3 |
| 鶏卵 | 4 |
| △ 小麦粉 | 8 |
| △ A でん粉 | 3 |
| 水 | 5 |
| △ 植物油 | 3 |

(作り方)

- ① たまねぎはうす切り、キャベツ・にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鶏卵は割って、Aと混ぜる。
- ③ ほたるいかと①を②に入れて混ぜる。
- ④ 一人一個になるように160℃～170℃の油で揚げる。



【 料理について 】

ほたるいかは山陰地方でたくさん水揚げされます。苦手な子どもも、野菜と一緒に揚げることでとても食べやすくなります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ホタルイカのかき揚げ
わかめの酢の物
豆腐のみそ汁

[春野菜のオムレツ]

《 但馬 》

| (1人分材料) | 純使用量(g) |
|------------|---------|
| 鶏卵 | 35 |
| △ マヨネーズ | 2.5 |
| △ A 上白糖 | 0.8 |
| △ 穀物酢 | 0.5 |
| △ 食塩 | 0.2 |
| 新たまねぎ | 25 |
| 春キャベツ | 10 |
| △ まぐろ(油漬け) | 10 |
| △ スイートコーン | 3 |
| バター | 0.2 |

(作り方)

- ① たまねぎはうす切り、キャベツはせん切りにする。
- ② 鶏卵にAを入れ、合わせる。
- ③ まぐろは油をきる。
- ④ バターをとかし、①とスイートコーンを炒め、③を入れる。
- ⑤ カップに④を入れ、上から②をそそぎオーブンで焼く。



【 料理について 】

春の野菜を使った献立です。
マヨネーズの力でふわっとした口当たりのオムレツで子どもたちに人気です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
春野菜のオムレツ
アーモンド和え
わかめスープ

△: 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…

兵庫県食育支援

検索



クリック