

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 155

平成 26 年 6 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)

〔梅ちりごはん〕

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 精白米	70
△ 梅干し	2/3個
△ ちりめんじゃこ	3
水	91

《東播磨》

(作り方)

- ① ちりめんじゃこは熱湯をかける。
- ② 米を洗い、水・①・梅干しを入れ炊く。



【料理について】

梅干しは体の疲れをとってくれるクエン酸を含みます。食欲の落ちる夏にあうメニューです。梅の種ごと教室に配膳します。

(組合せ献立例)

梅ちりごはん
牛乳
いわしの生姜煮
ごま和え
みそ汁

〔かつおのたたき風唐揚げ〕

(1人分材料)	純使用量(g)
△ かつお(角)	60
にんにく	0.8
しょうが	2
清酒	1.5
△ A うすくちしょうゆ	1.5
△ でん粉	7
△ 植物油	4
△ うすくちしょうゆ	2.5
△ B 穀物酢	3
△ ゆず果汁	1.5
△ 上白糖	2

《但馬》

(作り方)

- ① にんにく・しょうがはすりおろす。
- ② かつおに①とAで下味をつける。
- ③ ②にでん粉をつけ、油で揚げる。
- ④ Bを煮立たせる。
- ⑤ ③と④をあえる。



【料理について】

かつおをたたき風にアレンジした料理です。
野菜が足りないときは、たまねぎやきゅうりを加えてもおいしいです。
Bの調味料を煮立たせるときは、ゆず果汁を最後に入れるとゆずの香りが残ります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
かつおのたたき風唐揚げ
ニラのおひたし
肉団子スープ

△: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