

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 156-1

平成 26 年 8 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)

## 〔 たぬき汁 〕

## 《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
こんにゃく	15
△ 竹輪	8
しいたけ	8
△ にんじん	8
葉ねぎ	3
△ 煮干しだし	3
△ A 〔 うすくちしょうゆ 本みりん 水	5 0.5 150

- (作り方)
- ① 煮干しでだしをとる。
  - ② こんにゃくは3mmの短冊、竹輪は3mmの半月切り、しいたけは3mmのうす切り、にんじんは3mmのいちよう切り、ねぎは小口切りにする。
  - ③ ①に②を加え火がとおったらAで調味する。



## 【 料理について 】

たぬき汁の名前の由来は、昔のお寺のお坊さんは肉を食べることができないので、たぬきのかわりに食感の似ているこんにゃくを汁に入れて食べていたからだそうです。

そんなお坊さんの工夫からできた料理だと言われています。

## (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
鶏肉と野菜の煮物  
れんこんチップ  
たぬき汁

## 〔 菜の花ともやしのおひたし 〕

## 《 丹波 》

(1人分材料)	純使用量(g)
和種なばな	11
もやし	26
△ かつお削り節	0.7
△ A 〔 こいくちしょうゆ 上白糖	1.3 0.3

- (作り方)
- ① なばなは3cm、もやしは2cmに切り、それぞれゆでます。
  - ② かつお削り節をからいりする。
  - ③ ①をAと②であえる。



## 【 料理について 】

菜の花は、カロテン・葉酸・ビタミンC・ビタミンE・ビタミンK・カルシウム・鉄などの栄養素が豊富な野菜です。

春の訪れを感じさせる菜の花のほろ苦さを味わう料理ですが、もやしを加えることで苦みがやわらぎ、子どもたちにも食べやすくなります。

## (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
とり肉のから揚げ  
菜の花ともやしのおひたし  
あじのつみれ汁

△: 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