

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 158-2

平成 26 年10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)

【 手作りふりかけ 】

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ しらす干し	7
△ 干しひじき	1
△ ごま(いり)	1
△ A 本みりん	1
△ 上白糖	0.5
△ こいくちしょうゆ	0.1

(作り方)

- ① ごまはいる。
- ② ひじきはよく洗い、水でもどす。
- ③ ②をAで煮る。
- ④ 水気がなくなったら、しらす干しを入れる。ごまを加え、仕上げる。



【 料理について 】

カルシウム・鉄が多く摂取できるふりかけです。
不足しがちな小魚もとることができます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
肉じゃが
おひたし
手作りふりかけ

【 ソコギク 】

《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
牛肉	25
鶏卵	20
だいこん	25
△ たまねぎ	10
にら	5
△ 乾しいたけ	0.6
にんにく	0.1
△ 植物油	0.2
△ チキンブイヨン	10
△ うすくちしょうゆ	4
△ A コチジャン	0.5
△ 上白糖	0.3
△ ごま(いり)	0.5
△ ごま油	0.5
△ 食塩	0.1
水	100

(作り方)

- ① だいこんは短冊切り、しいたけはもどしてせん切り、たまねぎはうす切り、にらは2cmに切る。にんにくはすりおろす。
- ② 鶏卵は割りほぐす。
- ③ 油を熱し、にんにく・牛肉を炒め、水・チキンブイヨンを入れる。
- ④ だいこん・しいたけ・たまねぎを加え、Aを加える。
- ⑤ 鶏卵・にらを加え、塩で味をととのえる。ごま・ごま油を加え、仕上げる。



【 料理について 】

ソコギクは韓国の料理で牛肉と大根のスープです。ソコギクは牛肉、クは汁という意味です。牛肉は一口大のスライスを使います。甘辛い味のコチジャンを使った韓国料理は、子どもたちに人気です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
タッティギム
ソコギク
果物

△: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

詳しくはホームページで...

兵庫食育支援

検索



クリック