

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 159

平成 26 年 11 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)

## [ 大納言ポテトサラダ ]

| (1人分材料)            | 純使用量(g) |
|--------------------|---------|
| あずき                | 3       |
| △ ジャがいも            | 33      |
| △ たまねぎ             | 15      |
| きゅうり               | 9       |
| △ チキンハム(冷凍・短冊)     | 5       |
| △ ドレッシング(マヨネーズタイプ) | 8       |
| △ A 米酢             | 0.1     |
| △ こしょう             | 0.05    |

※しぶ切りとは、あずきを水からゆでて沸騰させた後、ゆで汁を捨てる工程を指す。サポニンなどの渋み成分やあくを取り除くために行う。

## 《 丹波 》

### (作り方)

- ① あずきはしぶ切りをして、ゆでます。
- ② ジャがいもは太めの短冊切り、たまねぎはうす切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③ たまねぎ・きゅうりはゆでます。ジャがいもは塩ゆで(分量外)の塩を使用してつぶす。チキンハムは解凍し、蒸しします。
- ④ ③を混ぜ、あずきを加え、Aであえる。



### 【 料理について 】

丹波市の特産品である丹波大納言あずきをサラダに使います。丹波大納言あずきは大粒でつやがあり、煮てもくずれにくいのが特長です。ジャがいもの中に、きゅうりの緑色とともに、あずきの赤色が映えるサラダです。ドレッシング(マヨネーズタイプ)は、卵不使用のものを使っています。商品により味が異なりますので塩分量は調整してください。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
焼きつくね  
大納言ポテトサラダ  
すまし汁

## [ 揚げごぼうのごま和え ]

| (1人分材料)    | 純使用量(g) |
|------------|---------|
| △ ごぼう      | 40      |
| △ でん粉      | 4       |
| △ 植物油      | 3       |
| △ 白ごま(いり)  | 1       |
| △ 白ごま(すり)  | 1       |
| △ 上白糖      | 2.5     |
| △ A 本みりん   | 2.5     |
| △ こいくちしょうゆ | 2.5     |

## 《 但馬 》

### (作り方)

- ① ごぼうは2mmのななめ切りにし、酢水(分量外)にさらす。
- ② Aを火にかけ、煮立てる。
- ③ ①の水気をきり、でん粉をつけ、油で揚げる。
- ④ ③に②と2種類のごまを加えてあえる。



### 【 料理について 】

新ごぼうが手に入る時に、おすすめのメニューです。甘辛い味付けで、根菜が苦手な子どもたちにも人気です。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
がんもと小松菜の煮物  
揚げごぼうのごま和え  
ジャがいものみそ汁

△: 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