

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 162-1

平成 27 年 2 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)

〔 水菜のかおりあえ 〕

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
水菜	35
△ たくあん(きざみ)	20
△ にんじん	3
△ ごま(いり)	3
しょうが	0.4
△ かつお削り節	0.8
△ うすくちしょうゆ	0.5

(作り方)

- ① 水菜は2~3cmに切り、にんじんはせん切り、しょうがはみじん切りにする。
- ② ①をゆでる。
- ③ たくあんは汁をきる。
- ④ ごまは煎ってすり、かつお削り節も煎って細かくする。
- ⑤ ②③④をしょうゆであえる。



※ たくあんの塩分によってしょうゆは調整して下さい。

【 料理について 】

冬が旬の水菜はビタミンCが豊富でかぜの予防になります。たくあん・しょうが・かつお節とあえることで歯ごたえや風味がよくなります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
筑前煮
水菜のかおりあえ

〔 かにと水菜のスープ 〕

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ かに身	20
水菜	15
△ にんじん	10
△ たまねぎ	20
△ 中華だし	2
△ A 清酒	1
△ うすくちしょうゆ	2
△ 食塩	0.2
△ こしょう	0.02
△ でん粉	0.6
水	120

(作り方)

- ① 水菜は3cmに切り、にんじん・たまねぎはせん切りにする。
- ② 水に、にんじん・たまねぎを入れ、煮る。
- ③ ②にAを入れ、かにを加える。
- ④ 水菜を加え、煮立ったら水どきでん粉を加えて仕上げる。



※ かにと中華だしの塩分で、しょうゆ・食塩は調整して下さい。

【 料理について 】

かにのうま味が効いた人気のメニューです。かに漁が解禁となる冬の時期に出しており、山陰沖で獲れたかにのむき身と但馬産の水菜を使用しています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
肉団子の甘酢あんかけ
キャベツのゆかり和え
かにと水菜のスープ

△: 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…

兵庫食育支援

検索



クリック