

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 163-1

平成 27 年 3 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)

## [ アスパラガスととり肉のごまあえ ] 《 阪神南 》

| (1人分材料)    | 純使用量(g) | (作り方)                      |
|------------|---------|----------------------------|
| アスパラガス     | 32      | ① アスパラガスは3cmに切り、ゆで<br>さます。 |
| 鶏肉(5g)     | 15      | ② 鶏肉はゆでさます。                |
| △ ごま       | 1.5     | ③ ごまは炒ってする。                |
| △ こいくちしょうゆ | 2       | ④ ①②③をAであえる。               |
| △ A 上白糖    | 1.2     |                            |
| △ ごま油      | 0.1     |                            |



### 【 料理について 】

旬のアスパラガスを使用しています。鶏肉の旨み加わるので、子どもたちの苦手な和え物も食べやすくなります。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
がんもどきの含め煮  
アスパラガスととり肉のごまあえ  
豆乳汁

## [ 和風そぼろ ]

## 《 中播磨 》

| (1人分材料)    | 純使用量(g) | (作り方)   |
|------------|---------|---|
| 木綿豆腐       | 25      | ① ひじきは洗って、水でもどす。<br>切干しだいこんは洗ってぬるま湯で<br>戻し、絞ってから2cmに切る。<br>しいたけは、もどしてせん切りにする。 |
| △ 鶏ひき肉     | 15      | ② しょうがは、すりおろす。ねぎは小口切りにする。   |
| △ 切干しだいこん  | 2       | ③ 豆腐は、2cmの角切りにしてゆでる。  |
| △ 葉ねぎ      | 5       | ④ 油を熱し、しょうが・鶏ひき肉を炒める。   |
| △ ほしひじき    | 1       | ⑤ ④に①を入れ炒め、しっかり混ぜたら<br>③を加えさらに炒める。  |
| △ 乾しいたけ    | 0.6     | ⑥ Aで調味し、ねぎ・ごまを加え仕上げる。   |
| △ しょうが     | 0.6     |   |
| △ 植物油      | 1       |   |
| △ ごま(いり)   | 1       |   |
| △ こいくちしょうゆ | 3       |   |
| △ A 上白糖    | 2       |   |
| △ 赤色辛みそ    | 1       |   |
| △ 清酒       | 1       |   |
| △ 本みりん     | 1       |   |



### 【 料理について 】

不足しがちな鉄分、食物繊維が豊富なひじきや切干しだいこんを使ったメニューです。  
みそやごまの風味がよく、食べやすい味つけなので、切干しだいこんやしいたけが苦手な子どもにも好評です。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
和風そぼろ  
ばち汁  
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 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