

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 163-2

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)

## 【 いわしのかばやき 】

## 《 阪神南 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ いわし(開き・1枚)	40
しょうが	1
清酒	0.4
△ でん粉	7
△ 植物油	4
△ こいくちしょうゆ	3.6
△ A 上白糖	3.2
本みりん	0.8

### (作り方)

- ① しょうがはすりおろし、しぼり汁をとる。
- ② いわしを解凍し、①・清酒をふりかける。
- ③ ②にでん粉をつけて揚げる。
- ④ Aを煮立てたれを作る。
- ⑤ ③に④をかける。



### 【 料理について 】

いわしだけでなく、さんまなどのほかの魚でもおいしくできます。いわしにしょうが汁と酒で下味をつけることで香ばしくなりにおい気がなくなります。たれは、煮詰めすぎるとからくなるので一煮立ちさせる程度がよいです。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
いわしのかばやき  
ごまあえ  
みそ汁

## 【 さわらの変わり揚げ 】

## 《 阪神南 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ さわら	50
△ 食塩	0.3
△ こしょう	0.01
△ 小麦粉	1.7
△ にんじん	3
A パセリ	0.7
△ 小麦粉	6.2
鶏卵	4
水	12
△ 植物油	10

### (作り方)

- ① さわらに塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ② にんじん・パセリはみじん切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせ、衣をつけて揚げる。



### 【 料理について 】

衣ににんじんとパセリを混ぜることで、彩りよく仕上がり、魚の苦手な子どもにも好評です。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
さわらの変わり揚げ  
はりはりづけ  
すまし汁

△: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

詳しくはホームページで...

兵庫県食育支援

検索



クリック