

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 165

平成 27年5月14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)

## [ いかだんごのスープ ]

## 《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
いかだんご	30
△ にんじん	10
チンゲンサイ	10
えのきたけ	5
△ 乾しいたけ	0.3
しょうが	0.4
△ チキンブイヨン	20
△ うすくちしょうゆ	2.5
A 清酒	1
△ 食塩	0.5
水	125

### (作り方)

- ① にんじんはせん切り、チンゲンサイは1~2cmに切る。しいたけはもどしてせん切り、えのきたけは2~3cmに切る。しょうがはすりおろし、しぼり汁をとる。
- ② 水・チキンブイオンを煮立て、にんじん・しいたけ・チンゲンサイを入れ、煮る。
- ③ いかだんご・えのきたけ・しょうがのしぼり汁を加え、Aで味をととのえ、煮る。



### 【 料理について 】

どんなに料理にも合う、あっさりした味のスープです。  
チキンブイオンは少し多めの方がおいしいので、味を見て調整してください。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
豚肉のなんばんづけ  
いかだんごのスープ  
みかん

## [ チンゲンサイとしらすの炒め物 ]

## 《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
チンゲンサイ	40
△ にんじん	5
△ しらす干し	6
△ ごま(いり)	1
△ うすくちしょうゆ	1
A 清酒	0.5
△ 植物油	0.5
△ ごま油	0.5

### (作り方)

- ① チンゲンサイはざく切り、にんじんはせん切りにする。
- ② 油を熱し、にんじんを炒める。
- ③ ②にチンゲンサイを加え、炒める。
- ④ ③にしらすを加え、炒める。
- ⑤ ④にA・ごまを加え、炒める。
- ⑥ 最後にごま油を加え、仕上げる。



### 【 料理について 】

しらすを使った炒め物なので、塩味がきいていて食欲が低下する暑い時期に食べると、ごはんがすすみます。  
しらすの塩分で、規定量のしょうゆを使うとからい場合がありますので、調整してください。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
和風煮込みハンバーグ  
チンゲンサイとしらすの炒め物  
じゃがいものみそ汁

△: 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