

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 166

平成 27年6月 15 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)

## [ ささみのすだちソース ]

## 《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
ささみ	1本
△ 米粉	4
△ 植物油	4
△ こいくちしょうゆ	3
△ A 三温糖	1.5
本みりん	1.5
すだち果汁	0.5
パセリ	1

### (作り方)

- ① パセリはみじん切りにする。
- ② Aを煮立て、すだち果汁・パセリを加える。
- ③ ささみに米粉をつけて揚げる。
- ④ ③に②をからめる。



### 【 料理について 】

すだちは旬が8～11月でさわやかな香りが特徴です。すだち果汁は徳島県産を使用しています。

米粉を使ってカリッと揚げたささみを、さっぱりとしたたれとからめます。暑い時期にも食がすすみます。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
ささみのすだちソース  
大豆のコロコロ煮  
わかめのみそ汁

## [ かなぎちりめんの揚げ煮 ]

## 《 丹波 》

(1人分材料)	純使用量(g)
かなぎちりめん	10
△ 植物油	1
△ A 上白糖	2.2
本みりん	1.1
清酒	0.9
△ こいくちしょうゆ	0.8
しょうが	0.3

### (作り方)

- ① しょうがはすりおろす。
- ② かなぎちりめんを油をからめて、170℃のオーブンで11分焼く。
- ③ Aと①を加熱して、たれを作る。
- ④ ②に③をからめる。



※ かなぎちりめんの量によって、オーブンの時間を調整してください。

### 【 料理について 】

いかなごのちりめんじゃこであるかなぎちりめんを使ったカルシウムが豊富で、かみごたえのある料理です。

オーブンのない調理場では、かなぎちりめんを油で揚げてください。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
かなぎちりめんの揚げ煮  
黒豆のいりどり  
ゆばのあえ物  
すだちゼリー

△：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