

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 168-1

平成 27 年 9 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)

[おかひじきのアーモンド和え]

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
おかひじき	15
りょくとうもやし	20
△ にんじん	10
△ A うすくちしょうゆ	1.5
△ 三温糖	1
△ アーモンド(ダイス)	2
△ アーモンド(粉末)	1

(作り方)

- ① おかひじき、もやしは2cmに切り、にんじんはせん切りにし、ゆでます。
- ② アーモンド(ダイス)を炒り、さます。
- ③ ①にA・②・アーモンド(粉末)を加え、あえる。



【 料理について 】

おかひじきにくせがないのでアーモンドとよく馴染みシャキシャキとした食感です。

※おかひじきのやわらかい時期が短いので献立の使用時期は5～6月です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
やきとり
おかひじきのアーモンド和え
チンゲンサイのスープ

[よしの煮]

《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
とうがん	35
鶏肉(10gカット)	20
△ うずら卵	15
△ たけのこ(水煮)	7
△ にんじん	5
さやいんげん	5
△ うすくちしょうゆ	4
△ A 上白糖	2
本みりん	1
くずでん粉	1
△ かつお削り節	2
水	20

(作り方)

- ① かつお削り節でだしをとる。
- ② にんじん、たけのこはいちよう切り、とうがんは厚めに皮をむき、一口大の大きさに切る。さやいんげんは2cmに切ってゆでる。
- ③ ①に鶏肉・にんじん・たけのこを入れ、Aを加えて、煮る。
- ④ とうがん・うずら卵・さやいんげんを加える。
- ⑤ 水で溶いたくずでん粉を加え、仕上げる。



【 料理について 】

奈良の吉野地方がくずでん粉の生産地として有名なことから、くずでん粉でとろみをつけた煮物をよしの煮と言います。夏野菜のとうがんを薄味でさっぱりと煮るので、暑い時期にあう料理です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
よしの煮
みそ汁
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