

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 168-2

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)

## [ いかのマリネ ]

## 《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
するめいか・生(輪切り)	50
△ たまねぎ	10
△ にんじん	5
ピーマン	3
黄ピーマン	3
△ りんご酢	4
△ うすくちしょうゆ	2
△ 上白糖	1
△A オリーブ油	1
△ 食塩	0.1
△ こしょう	0.01

### (作り方)

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマン、黄ピーマンはせん切りにし、ゆでます。
- ② するめいかは、ゆでます。
- ③ ①・②をAであえる。



## 【 料理について 】

山陰地方で水揚げされたするめいかを使ったメニューです。  
りんご酢を使うことで酸味がまろやかで、食べやすくなります。  
かみかみメニューとしても活用できます。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
いかのマリネ  
じゃがいものそぼろ煮  
わかめのみそ汁

## [ ちくわのチーズあげ ]

## 《 丹波 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
△ 焼き竹輪(1本100g)	33
△ 薄力粉	6
△A 鶏卵	3.4
△A 粉チーズ	3.2
△ 牛乳	2.4
△ でん粉	0.5
△ 水	2.6
△ 植物油	3.3

### (作り方)

- ① 竹輪を縦半分に切り、長さを3等分(中学校は2等分)する。
- ② Aを混ぜ、衣を作る。
- ③ ①に②の衣をつけ、油で揚げる。



## 【 料理について 】

香ばしいチーズの風味で食がすすみます。  
小学校はちくわ1/6本でひとり2個、中学校はちくわ1/4本でひとり2個つきます。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
ちくわのチーズあげ  
ごま酢あえ  
野菜スープ

△: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