

—ごはんにあう副食—

No. 17

平成14年 1月18日
物資委員会・食品研究部会

[あぶたま丼]

《阪神北》

(1人分材料)	(g)	(作り方)
鶏卵	50	① 煮干し粉でだしをとる。
玉ねぎ	35	② 玉ねぎは薄切り、葉ねぎは小口切りにする。
油揚げ	15	③ 油揚げは短冊切りし、熱湯で油ぬきする。 かまぼこは4mmのいちよう切りにする。
青ねぎ	10	
かまぼこ	7	
△ 煮干し粉	3	
濃口しょう油	5	④ だし汁を煮たて、玉ねぎを加えて煮、しばらくして油揚げを加えて調味する。
薄口しょう油	5	
上白糖	3.5	
みりん	2	
水	60	⑤ かまぼこを加え溶き卵を流し入れ、仕上げに葉ねぎをいれる。



(料理について)

「あぶたま」を漢字で書くと「油玉」となります。
字のごとく油揚げと卵をたくさん使った料理です。

(組合せ献立例)

あぶたま丼
牛乳
ししゃも
茎わかめのきんぴら

[みそおでん]

《西播磨》

(1人分材料)	(g)	(作り方)
大根	55	① けずり節でだしをとっておく。
ちくわ	15	② 大根、人参はいちよう切り、ちくわ、ごぼう天1cm切り、厚あげは1.5cm角のサイコロ切りにして油抜きする。 こんにやくは短冊切りにして下茹でする。
厚あげ	15	
こんにやく	13	
人参	13	
鶏ミンチ	11	③ 油をひいて、鶏ミンチを炒め、塩、こしょう、大根、人参、こんにやくを炒めやわらかく煮る。
ごぼう天	10	
みそ	5	
△ けずり節	1	④ ちくわ、ごぼう天、厚あげを入れ、みそ、しょう油三温糖で味付けする。
濃口しょう油	2.2	
三温糖	1.2	
食塩	0.05	
こしょう	0.01	
サラダ油	0.2	
水	50	



(料理について)

しょうゆ味とはひと味がう、みそで煮込んだおでんです。
冬においしい大根と、あっさりとした鶏ミンチがみそ風味をひきたたせ、体もあたたまります。
子ども達に大好評の献立です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
みそおでん
おひたし
金時豆

○ — 兵庫県内の地域の特産物

△ — 兵庫県学校給食総合センターで取扱いしている物資

お問い合わせ： 兵庫県学校給食総合センター

TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795