

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 172-2

平成 28 年 1 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)

【 いわしのアングレーズ 】

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
△ いわし(開き・1枚)	40
しょうが	0.5
△ A [こいくちしょうゆ	2
清酒	1
△ でん粉	6
△ 植物油	4
△ B [ウスターソース	6
上白糖	4
△ パン粉	3

(作り方)

- ① しょうがはすりおろし、しぼり汁をとる。
- ② いわしは①・Aで下味をつける。
- ③ パン粉はきつね色になるまで炒る。
- ④ Bを煮立てソースを作る。
- ⑤ ②にでん粉をつけて揚げる。
- ⑥ ⑤に④をつけ③をまぶす。



【 料理について 】

「アングレーズ」とは、フランス語で主に炒ったパン粉をつけて油で焼いたものです。給食では、下味をつけ、から揚げしたいわしにソースと炒ったパン粉をつけています。

少し手間がかかる献立ですが、子どもたちに人気の魚メニューです。フライと違い油の摂取量も少ないです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
いわしのアングレーズ
チンゲンサイのスープ
手作りみかんゼリー

【 淡路栄養たっぷりみそ汁 】

《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
△ たまねぎ	20
はも竹輪	10
葉ねぎ	6
△ カットわかめ	0.5
△ 淡色辛みそ	8
△ 煮干し	3
△ さば削り節	1.8
水	150
△ そうめん	10

(作り方)

- ① 煮干しと削り節でだしをとる。
- ② たまねぎはうす切り、竹輪は輪切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ わかめはもどす。
- ④ ①にたまねぎ・竹輪を入れ、みそを加える。
- ⑤ ③とねぎを加え仕上げる。
- ⑥ そうめんはゆでて別配缶にする。

※ そうめんを別配缶にしない場合は、みそとそうめんの量を減らしてください。



【 料理について 】

小学5年生の児童が家庭科の授業で考えたみそ汁です。「たまねぎ」「そうめん」「はも」と、淡路島の特産品をたっぷり使った献立です。たまねぎと竹輪の甘さがよく出たやさしい味です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
魚の南蛮漬け
ゆかりあえ
淡路栄養たっぷりみそ汁

△: 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