

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 174

平成 28 年 3 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)

【 さわらの塩麴焼き 】

《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)	
△ さわら(1切)	50	
△ A {	塩麴	4
	淡色辛みそ	2
	本みりん	1
△ 植物油	0.5	

- (作り方)
- ① Aを混ぜる。
 - ② ①でさわらに下味をつける。
 - ③ 鉄板に油をひき②を並べ、170～180℃のオーブンで20分くらい焼く。



【 料理について 】

さわらの西京焼きを手作り風アレンジしてみました。
塩焼きとは違い、みそと塩麴で少し甘みのある焼き物になります。
身がやわらかいので、配食する時は気をつけてください。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さわらの塩麴焼き
小松菜の煮びたし
豆腐のみそ汁

【 たけのこのから揚げ 】

《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)	
たけのこ(水煮)	50	
△ A {	こいくちしょうゆ	1
	本みりん	1
△ 食塩	0.3	
△ でん粉	4	
△ 植物油	3	
水	7	

- (作り方)
- ① たけのこは水洗いし、1口大に切る。
 - ② ①をA・水で煮て、ざるにあげ塩をふる。
 - ③ ②にでん粉をつけ、揚げる。



【 料理について 】

煮物によく使われるたけのこですが、下味をつけて、唐揚げにすると香ばしく食べる事ができます。子どもたちに大人気です。れんこんでもおいしくできます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
親子煮
たけのこのから揚げ
豚肉ともやしのごま和え

△: 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