

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 176

平成 28 年 5 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)

## [ 茎わかめのチンジャオロースー ] 《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
茎わかめ(塩蔵)	30
豚肉	30
△ たまねぎ	30
△ にんじん	10
しょうが	0.3
清酒	2
△ A [ こいくちしょうゆ	3
△ 三温糖	2
△ ごま油	1
△ 食塩	0.05
△ こしょう	0.02
△ 植物油	0.1

### (作り方)

- ① 茎わかめは塩抜きし、ゆでる。
- ② たまねぎは7mm幅のうす切り、にんじんはせん切り、しょうがはすりおろす。
- ③ 油を熱し、豚肉を炒め、清酒・こしょうを入れる。
- ④ ③ににんじん・茎わかめ・たまねぎ・塩を加える。
- ⑤ ④にしょうが・A・ごま油を加え仕上げる。



### 【 料理について 】

食物繊維が豊富な茎わかめをピーマンに見立てています。  
ビタミンB1が豊富な豚肉とたまねぎが入ることで、疲労回復に効果があります。

※茎わかめ(乾燥)を使用する場合には、塩蔵品の1/4程度の分量を目安に、戻して使用して下さい。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
茎わかめのチンジャオロースー  
そうめん汁  
果物

## [ 魚の朝倉山椒焼き ]

## 《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ ホキ(1切)	40
△ A [ 食塩	0.2
△ こしょう	0.02
△ たまねぎ	20
朝倉山椒佃煮	1.5
△ B [ マヨネーズ	6
△ 淡色辛みそ	2

### (作り方)

- ① ホキはAで下味をつける。
- ② たまねぎはみじん切り、朝倉山椒佃煮は刻む。
- ③ ②とBを合わせる。
- ④ ①をアルミカップに入れ、③をかけて180℃のオーブンで焼く。



### 【 料理について 】

朝倉山椒は養父市八鹿町朝倉原産の山椒です。他の品種と比べ、とげがなく収穫がしやすいという特徴があります。

山椒にマヨネーズを加えることで、辛味がまろやかになり子どもでも食べやすくなります。

△: 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

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
魚の朝倉山椒焼き  
おかか和え  
高野豆腐の卵とじ

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