

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 179

平成 28 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)

[モロヘイヤの卵スープ]

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
モロヘイヤ	20
鶏卵	20
ぶなしめじ	15
△ にんじん	8
△ うすくちしょうゆ	4
A 清酒	2
本みりん	1
△ 煮干し	3
水	150

(作り方)

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② モロヘイヤ・にんじんはせん切り、しめじはほぐす。
- ③ ①ににんじん・しめじを入れ、Aで調味する。
- ④ ③にモロヘイヤ・鶏卵を加え仕上げる。



【 料理について 】

モロヘイヤは青菜が少ない夏に旬をむかえる野菜です。栄養価も高く、暑い夏を乗り切るためにも、子どもたちに食べてもらいたい食材の一つです。

モロヘイヤをスープに入れることで、その成分であるムチンによりとろみのあるスープになります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉と野菜の煮物
大豆のかりんとう
モロヘイヤの卵スープ

[さばのレモンみそに]

《 阪神南 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ さば(焼き)	40
しょうが	0.8
にんにく	0.2
A 甘みそ	8
上白糖	3
清酒	0.6
△ レモン汁	1
水	24

(作り方)

- ① しょうが・にんにくはすりおろす。
- ② A・水を煮立て、①・さばを入れて煮る。
- ③ ②にレモン汁を加え、仕上げる。



【 料理について 】

西宮市学校給食展で児童生徒から応募された献立です。
レモン汁が入ることによってさっぱりした味になります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さばのレモンみそに
たくあんのかおりあえ
すましじる

△: 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