

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 182

平成 28 年 12 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)

## 【 おこげスープ 】

(1人分材料)	純使用量(g)
△ おこげ(2枚入り)	14
△ 〔 むきえび(冷凍)	20
清酒	1
チンゲンサイ	15
△ たまねぎ	15
△ にんじん	10
えのきたけ	8
△ うすくちしょうゆ	3
△ A 食塩	0.5
△ こしょう	0.02
△ 出し昆布	0.5
水	155

## 《 阪神南 》

### (作り方)

- ① 昆布でだしをとる。
- ② えびは水洗いし、酒をふりかける。
- ③ にんじん・たまねぎはせん切り、チンゲンサイは1cmに切り、白い部分と葉の部分に分ける。えのきたけは、3cmに切る。
- ④ ①ににんじん・たまねぎ・えび・チンゲンサイの白い部分を入れ、煮る。
- ⑤ ④にえのきたけ・チンゲンサイの葉の部分を加え、Aで調味し仕上げる。



## 【 料理について 】

もち米でできたおこげを自分でスープに入れて食べます。ごはんとサクサクしたおこげとの食感の違いを味わう事ができます。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
豚肉のしょうが炒め  
野菜のごま酢あえ  
おこげスープ

## 【 ひじき卵 】

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏卵	30
鶏ひき肉	10
△ にんじん	5
△ さやいんげん(冷凍)	5
△ ほしひじき	0.5
△ うすくちしょうゆ	2
△ A 上白糖	2
△ 植物油	0.5
アルミカップ(9号)	1

## 《 西播磨 》

### (作り方)

- ① 鶏卵は割りほぐす。
- ② ひじきは洗い、もどす。
- ③ さやいんげんは5mmに切り、ゆでます。にんじんはみじん切りにする。
- ④ 油を熱し、鶏ひき肉を炒め、②・③を加えAで調味する。
- ⑤ ①・④を合わせ、アルミカップに入れ焼く。



※ 200℃ 10～12分 (目安時間)

## 【 料理について 】

甘めのひじき煮が卵と合わさって、ひじきの苦手な子どもでも食べやすいようです。一手間かかりますが、見た目も鮮やかで、人気の献立です。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
ひじき卵  
切り干し大根の煮物  
すりごまみそ汁

△: 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