

—ごはんにあう副食—

No. 19

平成14年 3月20日
物資委員会・食品研究部会

[菜の花あえ]

《北播磨》

(1人分材料)	(g)	(作り方)	
鶏卵	30	① 鶏卵をわりほぐし、Aの調味料を入れ、熱した釜に油をひき、いり卵を作る。	
きゅうり	30		
△ まぐろの油漬	15		
A	塩	0.1	② きゅうりは3mm程度の輪切りにし、熱湯を通す。
	コショウ	0.02	
	油		
△ マヨネーズ	10	③ まぐろの油漬は油を切っておく。	
		④ 冷ました①②と③を混ぜ、食べるときにマヨネーズであえる。	



(料理について)

鶏卵の黄ときゅうりの緑とを混ぜあわせて、菜の花にみためました。
子どもの好きなまぐろの油漬けも入れてマヨネーズであえます。
ごはんにもパンにもあう料理です。

(組合せ献立例)

寿司めし
牛乳
実だくさんのみそ汁
菜の花あえ
てまきのり

[おのころあげ]

《淡路》

(1人分材料)	(g)	(作り方)
○ さきすめ	10	① 茎わかめは水にもどして塩を抜いておく。 ちりめんは湯通ししておく。
△ 茎わかめ (細切カット)	10	
たまねぎ	10	② さきすめは3cm、たまねぎは5mmのくし型に切り、紅しょうがはみじん切りにする。
鶏卵	5	
○ ちりめん	1.5	③ 小麦粉に鶏卵・水を加え①②の材料と卵をざっくり混ぜ、小麦粉をふるい入れころもの固さを整える。(場合によって水を加える。)
△ 紅しょうが	1	
小麦粉	12	
水	少々	
		④ ③を油175℃～180℃であげる。



(料理について)

淡路島特産のちりめんたまねぎ、茎わかめに、さきすめを加えることで、かみかみ献立として登場しました。
“おのころ”の名は児童、生徒から募ったものです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
おのころあげ
小松菜とツナのあえもの
みそ汁

○ — 兵庫県内の地域の特産物

△ — 兵庫県学校給食総合センターで取扱いしている物資

お問い合わせ： 兵庫県学校給食総合センター

TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795