

—ごはんにあう副食—

No. 22

平成14年 6月20日
物資委員会・食品研究部会

【じゃことワカメのかき揚げ】 《丹 波》

(1人分材料)	(g)	(作り方)
△ ごぼう	15	① ごぼうはささがきにし、あくをぬく。
△ 冷凍大豆	10	② にんじんは3cm長さの細切りにする。
△ にんじん	7	③ わかめ、冷凍大豆は水洗いする。
△ かえりちりめん	5	④ 衣をつくり、①②③を混ぜる。
△ カットわかめ	0.5	⑤ 揚げ油を175℃の油にし、揚げる。
△ 小麦粉	7	
鶏卵	5	
水	6	
食塩	0.1	
植物油	適量	



(料理について)

カルシウムと食物せんいの多い食品を使った料理なので、カムカム献立として実施しています。
かえりちりめんは、カタクチイワシの稚魚期にあたります。色素が出現し、少し黒いですが、かきあげには衣とよく混じり最適です。

(組合せ献立例)

麦ごはん
牛乳
じゃことワカメのかき揚げ
いんげんのごまあえ
具だくさんのみそ汁

【オニオンスープ】 《西播磨》

(1人分材料)	(g)	(作り方)
○ たまねぎ	70	① たまねぎは薄切りにする。
△ ベーコン	10	② ベーコンはせん切りにし、さっと湯通しをしておく。
△ バター	5	③ 釜にバターをとかし、ベーコン、たまねぎをゆっくりこがさないように炒め、スープで10分ほど煮込み、牛乳を加え、塩、こしょうで味を整える。
牛乳	120	
スープ	25	
塩	0.5	
こしょう	0.03	



(料理について)

淡路特産のたまねぎをたっぷり使用し、牛乳を加えることで、独特の甘味を楽しむことができます。

(組合せ献立例)

コッペパン ジャム
牛乳
揚げどりのレモン風味
シーフード温サラダ
オニオンスープ

○ — 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