

—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)
△ ごぼう	15
△ 冷凍大豆	10
△ にんじん	7
△ かえりちりめん	5
△ カットわかめ	0.5
△ 小麦粉	7
鶏卵	5
水	6
食塩	0.1
植物油	適量

(作り方)

- ① ごぼうはさがきにし、あくをぬく。
- ② にんじんは3cm長さの細切りにする。
- ③ わかめ、冷凍大豆は水洗いする。
- ④ 衣をつくり、①②③を混ぜる。
- ⑤ 揚げ油を175℃の油にし、揚げる。



(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)
○ たまねぎ	70
△ ベーコン	10
△ バター	5
牛乳	120
スープ	25
塩	0.5
こしょう	0.03

(作り方)

- ① たまねぎは薄切りにする。
- ② ベーコンはせん切りにし、さっと湯通しをしておく。
- 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。



(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