

# —ごはんにあう副食—

No. 23

平成14年 7月20日  
日本学校・体育保健センター  
物資委員会・食品研究部会

## [ 揚げ魚のあんかけ ]

## 《東播磨》

(1人分材料)	(g)
白身魚(切り身)	50
でん粉	5
油	
たまねぎ	30
グリーンピース	3
にんにく	0.1
ケチャップ	10
濃口しょうゆ	2
砂糖	1
サラダ油	0.5
でん粉	0.3
水	10

### (作り方)

- ① たまねぎは細切り、にんにくはみじん切り、グリーンピースは茹でておく。
- ② 魚にでん粉をつけ、油で揚げる。
- ③ サラダ油を熱し、にんにくを炒め、たまねぎを炒める。調味料を加え、グリーンピースも加えて水溶きでん粉でとろみをつける。
- ④ 揚げた魚に③のあんをかける。



### (料理について)

但馬地域でとれる旬の魚を使ったメニューのひとつです。  
揚げた魚にケチャップ味のあんをかけた人気のある料理です。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
揚げ魚のあんかけ  
ピーナッツ和え  
みそ汁

## [ ピーマン炒め ]

## 《西播磨》

(1人分材料)	(g)
ピーマン	15
牛肉	10
たけのこ(水煮)	5
にんにく	0.2
しょうが	0.2
三温糖	0.5
濃口しょうゆ	1.5
豆板醤	0.1
ごま油	0.5

### (作り方)

- ① ピーマンはせん切り、たけのこは短冊切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② ごま油でにんにく、しょうが、牛肉、たけのこ、ピーマンを炒め、調味する。



### (料理について)

夏野菜の代表、ピーマンを使った炒めものです。  
子どもたちに人気のメニューです。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
中華スープ  
えびのケチャップかけ  
ピーマンの炒め煮

○ — 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

お問合わせ： 兵庫県学校給食総合センター

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