

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— No. 24

平成14年9月20日
日本体育・学校健康センター
物資委員会・食品研究部会

〔じゃこピーマン〕

《丹波》

| (1人分材料) | 純使用量(g) |
|-------------|---------|
| △ ちりめんじゃこ | 3 |
| ピーマン | 10 |
| △ ごぼう | 7 |
| △ 茎わかめ | 7 |
| (塩蔵 細切りカット) | |
| △ 白いりごま | 0.5 |
| △ 濃口しょうゆ | 1.5 |
| 本みりん | 1.5 |
| △ 砂糖(上白) | 0.3 |
| △ ごま油 | 0.2 |

(作り方)

- ① 茎ワカメは塩抜きをし、さっとゆでる。
- ② ごぼうをせんぎりにし、酢水につける。
- ③ ピーマンをせんぎりにし、さっとゆでる。
- ④ ちりめんじゃこは熱湯をかけておく。
- ⑤ 白いりごまはすっておく。
- ⑥ ごま油でごぼうとちりめんじゃこを炒める。
- ⑦ ⑥に茎ワカメとピーマンを加えて味付けし、白ごまを加えて仕上げる。

(料理について)

ピーマンだけでは食べにくい料理ですが、ちりめんじゃことごぼう、茎わかめでピーマンの青臭さが抑えられて食べやすくなります。甘辛く味付けることでごはんが進む一品です。不足しがちな海藻や食物繊維をしっかり摂取できる料理です。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さけの塩焼き
さつま汁
じゃこピーマン

〔なすのミートグラタン〕

《阪神》

| (1人分材料) | 純使用量(g) |
|------------|---------|
| (なす | 40 |
| 油 | 1 |
| 牛ひき肉 | 15 |
| △ たまねぎ | 30 |
| △ にんじん | 10 |
| △ ケチャップ | 7 |
| △ トマトピューレ | 5 |
| △ デミグラスソース | 5 |
| 塩 | 0.2 |
| ガーリック | 0.05 |
| △ こしょう | 0.03 |
| △ ミックスチーズ | 10 |
| 目玉焼きホイル | 1ヶ |
| (底辺7cm) | |

(作り方)

- ① なすは7mm幅の輪切りにし、油をひいた鉄板で焼く。
- ② たまねぎ・にんじんはみじん切りする。
- ③ 牛ひき肉をから炒りし、②を加えて更に炒め、やわらかくなったら調味料を加えミートソースを作る。
- ④ 目玉焼きホイルになす、ミートソース、ミックスチーズの順に入れ、焼く。

(料理について)

「なす紺」とも言われるほどきれいな紫色は、ナスニンという色素によるものです。世界中には、紫色の他に白・黄・緑・青など、さまざまな色のなすがあります。

子どもには好まれないなすですが、ミートソースとチーズ味で残さず食べるメニューです。合挽肉や鶏ひき肉でもおいしく、パンにも良く合います。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
なすのミートグラタン
卵スープ
温野菜の和風サラダ

○ — 兵庫県内の特産物

△ — 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