

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— No. 31

平成15年4月18日
日本体育・学校健康センター
物資委員会・食品研究部会
兵庫県学校給食総合センター

[キャベツのごま酢あえ] 《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
○ キャベツ	35	① 糸かまぼこは蒸してほぐす。
△ 糸かまぼこ	5	② キャベツは、短冊切りにしてゆでる。
△ にんじん	5	③ にんじんは、細切りにしてゆでる。
△ 穀物酢	4	④ 白ごまは炒ってすりつぶす。
△ 薄口しょうゆ	2	⑤ 調味料で①②③④をあえる。
△ 上白糖	1.8	
△ 白ごま	1.2	



【 料理について 】

酢の物が苦手な子どもたちにも、糸かまぼこで食べやすくなるようです。キャベツは季節によって甘みなどにかなり差があり、調味料は少し調整が必要です。

この料理には、やわらかい春キャベツがおすすめです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鮭の塩焼き
キャベツのごま酢あえ
いもっこ汁

[味噌カツ]

《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
鶏肉もも	40	① 鶏肉に塩、こしょうをし、小麦粉、とき卵、パン粉の順につけ、160~170℃油で揚げる。
食塩	0.1	
△ こしょう	0.02	
△ 小麦粉	4	② Aの調味料を合わせタレをたき、①のチキンカツにかける。
鶏卵	4	
水	適量	
△ パン粉	9	
△ 油	適量	
A {	淡色辛みそ	4
	本みりん	2.5
	上白糖	2.5
	清酒	1
△ 水	4	



【 料理について 】

名古屋で有名な味噌カツです。
味噌カツは、名古屋コーチンにパン粉をつけて揚げて、八丁味噌でタレを作ってかけます。給食では、淡色辛みそでタレをつくり食べやすくしています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
味噌カツ
ほうれん草と沢庵の和え!
若布のすまし汁

○ — 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