

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— No. 33

平成15年6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
兵庫県学校給食総合センター

【 湯葉ごはん 】

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
精白米	80
A 薄口しょうゆ	1.5
清酒	1.3
△ 鶏肉もも	10
△ 湯葉(冷)	7
△ にんじん	5
△ 乾しいたけ	0.5
△B 薄口しょうゆ	2
△ 上白糖	0.5
清酒	0.5
本みりん	0.2
だし汁	7

(作り方)

- ① 鶏肉、ゆばは小さく切る。
にんじんは細切り、乾しいたけはもどし、細く切る。
- ② 米にAの調味料を入れて、炊く。
- ③ 鶏肉を空炒りし、にんじん、乾しいたけ、だし汁を加え、やわらかくなったら湯葉と調味料を加え煮る。
- ④ 炊き上がったごはんに、③を混ぜる。



【 料理について 】

精進料理の素材として、吸い物、煮物等に使われる湯葉をごはんに入れてみました。湯葉の香りの生きたおいしいごはんができました。生湯葉は、乾燥させた干し湯葉で代用できます。

(組合せ献立例)

ゆばごはん
牛乳
鱈の照り焼き
菜の花あえ
すまし汁

【 高野豆腐の含め煮 】

《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏卵	30
△ たまねぎ	30
△ 凍り豆腐(サイコロ)	12
△ にんじん	12
鶏肉もも(5g切り)	10
△ ほたてがい(冷S)	10
さやいんげん	5
△ しらす干し	1
△ 薄口しょうゆ	4
△ 三温糖	1.5
△ 清酒	0.7
△ 本みりん	0.7
削り節	2
水	35

(作り方)

- ① 削り節でだしをとっておく。
- ② にんじんは3mmのいちょう切り、たまねぎは2cm角、いんげんは2cmに切っておく。
- ③ ほたてがいは水に酒少々でゆがき、しらす干しは湯通し、さやいんげんはさっとゆがいておく。
- ④ 鶏肉を炒め、にんじん・たまねぎを加え、よく炒める。調味料Aとだし汁を入れ一度煮立てる。
- ⑤ ④に凍り豆腐とほたてがい、いんげんを入れ煮込む。
- ⑥ ⑤によくほぐした鶏卵を入れ、しらす干しをちらし煮上げる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
焼きししゃも
高野豆腐の含め煮
わかめのみそ汁

【 料理について 】

凍り豆腐(サイコロ)は湯もどししない商品を使用しています。量的にはたっぷりありますが、鶏肉とほたてがいの味が凍り豆腐とあいまって、児童・生徒には好評です。凍り豆腐は高野豆腐・しみ豆腐とも言われ、たんぱく質が多く、脂肪、カルシウムを含み消化の良い食品です。

凍り豆腐を煮含める時は、調味料を後で加えると味がむらになるので、だし汁に全部合わせて煮立ててから加えることがポイントです。

○ — 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