

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— No. 35

平成15年9月20日  
日本体育・学校健康センター  
兵庫県学校給食総合センター  
(物資委員会・食品研究部会)

## [ 鯖の松風焼き ]

## 《 西播磨 》

(1人分材料) 純使用量(g)

鯖	50
黒ごま	1
本みりん	3
濃口しょうゆ	3
淡色辛みそ	3
上白糖	1
水	2

(作り方)

- ① 鯖を素焼きにする。
- ② Aの調味料を煮たせて、タレをかけごまをふる。



### 【 料理について 】

松風焼きは、表面はけしやごまなどで飾り、裏面には何も細工をしません。

松に吹く風の音を「浦さびしい」と言うことから、この名前がつけました。みそとごまの香りで鯖がおいしく食べられます。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
鯖の松風焼き  
白菜の煮浸し  
のっぺい汁  
りんご

## [ 大豆とひじきの煮物 ]

## 《 東播磨 》

(1人分材料) 純使用量(g)

大豆(ゆで)	25
鶏肉もも	15
人参	15
こんにゃく	15
干しひじき	1.5
焼きちくわ	5
薄口しょうゆ	2.5
本みりん	1.0
上白糖	1.7
サラダ油	0.2
水	20

(作り方)

- ① 干しひじきはよく洗いもどしておく。  
人参、こんにゃくは角切り  
ちくわは半分切りの5mm切りとする。
- ② 鶏肉は油で炒め、干しひじき、人参と炒め  
こんにゃく、大豆と水を入れてやわらかく  
なったら、砂糖、みりん、しょうゆを入れて  
煮込む。



### 【 料理について 】

大豆は昔から、たんぱく質・脂質ともに含有量が多いことから動物性食品に変わるものとして「畑の肉」と呼ばれてきました。

この大豆とカルシウム含量が多いひじきをあわせて煮込むことにより栄養価、色あいもよく少し甘口で子供に食べやすくしました。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
あじの甘酢和え  
大豆とひじきの煮物  
野菜のみそ汁

○ — 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