

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— No. 36

平成15年 10月 24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)

## [ いわしのかば焼き丼 ]

## 《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
精白米	75
△ いわし開き(40g)	1尾
食塩	0.2
△ こしょう	0.01
△ でんぷん	4
△ 油	適量
△ 上白糖	3
△ 濃口しょうゆ	3
△ A 本みりん	0.5
△ でんぷん	0.5
△ 白ごま	0.5
△ 水	9

### (作り方)

- ① いわしに塩・こしょうをし、でんぷんをまぶして油で揚げる
- ② Aの調味料を煮込み、炒った白ごまを入れ水ときでんぷんで、とろみをつける
- ③ ごはんの上に①のいわしをのせ、②のタレをかける



### 【 料理について 】

かば焼きは焼いてもできますが、給食では揚げています。かば焼きにすると魚特有の臭みも抜け、食べやすくなります。いわしは、節分メニューに取り入れたりしています。また、いわしの他にさんまでもよく合います。

### (組合せ献立例)

いわしのかば焼き丼  
牛乳  
キャベツの甘酢煮  
みそ汁  
節分豆

## [ 豚肉のなんばん漬け ]

## 《 神戸・阪神 》

(1人分材料)	純使用量(g)
豚モモ肉(3×3×0.5)	50
△ 濃口しょうゆ	2
△ 酒	0.5
△ でんぷん	7
△ 油	3
△ 玉ねぎ	15
△ 人参	6
△ 酢	5
△ 砂糖	3
△ 濃口しょうゆ	3
塩	0.3
とうがらし	0.01

### (作り方)

- ① 豚肉は、調味料で下味をつける。
- ② 豚肉はでんぷんをまぶし、余分な粉を落として揚げる。
- ③ 人参はせん切り、玉ねぎはうす切りにし塩ゆでをする。
- ④ 調味料を煮立て、野菜を入れてたれを作る。
- ⑤ 揚げた豚肉に④のたれを上からかける。



### 【 料理について 】

南蛮漬けには、ねぎが入っていますが、給食では玉ねぎを使用しています。葉ねぎを使用すると色どりもよくなります。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
豚肉のなんばん漬け  
野菜のごま和え  
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