

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— No. 41

平成16年3月20日
独立行政法人日本スポーツ振興センター
兵庫県学校給食総合センター
(物資委員会・食品研究部会)

[大豆のかりんとう]

《 但馬 》

| (1人分材料) | 純使用量(g) |
|-------------|---------|
| だいず(乾) | 10 |
| △でん粉 | 2 |
| △揚げ油 | 適量 |
| △アーモンド(細切り) | 3 |
| A { △上白糖 | 1.5 |
| 清酒 | 1 |
| 本みりん | 1 |
| △こいくちしょうゆ | 0.8 |

(作り方)

- ① 前日に洗って一晩つけてもどしただいずにでん粉をつけてカリッと揚げる。
- ② アーモンドは炒る。
- ③ Aの調味料を煮立たせ、①②をさっと混ぜ合わせる。



【 料理について 】

大豆とアーモンドのカリカリとしたかみごたえを楽しみながら食べることができます。

※ 大豆の水煮を使用する場合は、一人20gを目安として下さい。
※ アーモンドは焦げやすいので低温で炒って下さい。

(組合せ献立例)

バターライス
牛乳
ハヤシチュー
オムレツ
大豆のかりんとう

[さけふりかけ]

《 阪神 》

| (1人分材料) | 純使用量(g) |
|-----------|---------|
| △さけ(フレーク) | 10 |
| △ごま | 0.5 |
| あおのり | 0.1 |
| △うすくちしょうゆ | 1 |
| △三温糖 | 0.5 |
| 本みりん | 0.3 |

(作り方)

- ① さけは、ほぐしながらから炒りする。
- ② ごま、あおのりを加えてさらにから炒りする。
- ③ 調味料を入れて仕上げる。



【 料理について 】

さけふりかけは、色どりもきれいで児童も好きな料理のひとつです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉のからあげ
キャベツのサラダ
みそ汁
さけふりかけ

○ — 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
お問い合わせ： 兵庫県学校給食総合センター
TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795

ごはんにあう副食

一 地場産品を使用した献立一 No. 41-2

平成16年3月20日
独立行政法人日本スポーツ振興センター
兵庫県学校給食総合センター
(物資委員会・食品研究部会)

【 卵の花炒め 】

| (1人分材料) | 純使用量(g) |
|------------|---------|
| △ おから | 15 |
| △ 竹輪 | 5 |
| △ にんじん | 5 |
| △ ごぼう | 5 |
| つきこんにゃく | 5 |
| 鶏肉 | 4 |
| 青ねぎ | 3 |
| 煮干し | 0.5 |
| 水(だし汁用) | 12 |
| △ 三温糖 | 2 |
| △ うすくちしょうゆ | 2 |
| 本みりん | 0.5 |

《 丹波 》

(作り方)

- ① 材料はすべてみじん切りにする。
- ② 煮干しでだしをとっておく。
- ③ だし汁に青ねぎ以外の材料を加えて加熱する。
- ④ 調味料を加えて含め煮し、充分加熱できたら水分をとばし青ねぎを入れる。



【 料理について 】

おからの別名を卵の花といいます。初夏に咲くウツギの花(卵の花)にたとえたものです。
冷凍のおからを使用することで、一年中いつでも献立に取り入れることができます。
不足しがちな食物繊維もしっかりとれる料理です。

※ 水分量は、調理釜の種類により調整が必要な場合もあります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さわらのしょうが焼き
卵の花炒め
いもっこ汁

【 エビのチリソース 】

《 中播磨 》

| (1人分材料) | 純使用量(g) |
|-------------------|---------|
| △ えび(生)(60~80サイズ) | 50 |
| しょうが(生) | 1 |
| 清酒 | 1.4 |
| △ でん粉 | 7 |
| △ 油 | 適量 |
| 根深ねぎ | 10 |
| △ ケチャップ | 5 |
| 清酒 | 2.5 |
| △ 上白糖 | 2.4 |
| △ 穀物酢 | 2 |
| オイスターソース | 2 |
| △ トウバンジャン | 少々 |
| △ 鶏ガラスープ | 0.2 |
| 水 | 5 |

(作り方)

- ① えびはおろししょうがと清酒につけこみ臭み抜きをする。
- ② ①にでん粉をつけてあげる。
- ③ 根深ねぎはみじん切りにする。
- ④ Aを混ぜ合わせひと煮立ちさせタレを作る。
- ⑤ タレにあげたえび、根深ねぎを入れからめる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
えびのチリソース煮
ボイルブロッコリー
ワンタンスープ

【 料理について 】

中華料理という点では作りにくい献立の一つですが、えびのチリソース煮は作りやすく子供達にも人気の献立です。

- ー 兵庫県内の特産物
△ ー 兵庫県学校給食総合センターで取扱いしている物資
お問い合わせ： 兵庫県学校給食総合センター
TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795