

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— No. 45

平成16年7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)

## 〔 さけと枝豆の和え物 〕

## 《 阪神 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ さけ(角切り)	50
土しょうが	1
△ こいくちしょうゆ	1
△ でん粉	7
△ 油	5
△ えだまめ(冷凍・むき)	10
△ うすくちしょうゆ	2.5
△ 上白糖	2
本みりん	0.7
水	2

- (作り方)
- ① 土しょうがは、みじん切りにする。
  - ② さけは、土しょうが、こいくちしょうゆで下味をつけ、でん粉を付けて160～170℃の油であげる。
  - ③ えだまめは、ゆがいて水気をきる。
  - ④ 上白糖、うすくちしょうゆ、本みりん水を煮立たせて、たれを作る。
  - ⑤ ②と③をあわせて④のたれで和える。

### 【 料理について 】

むき枝豆と油で揚げたさけを和え物に使用することで、枝豆の使用範囲が広がります。  
色あいも美しく子供にも好評な献立です。



### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
さけと枝豆の和え物  
野菜とシーフードのサラダ  
とうがんのみそ汁

## 〔 ポークビーンズ 〕

## 《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 大豆(ゆで)	30
豚肉(もも)	30
△ たまねぎ	45
△ にんじん	15
セロリー	5
パセリ	2
△ トマトケチャップ	23
ワイン(赤)	15
△ こいくちしょうゆ	1.09
△ ウスターソース	1.0
△ 上白糖	0.6
△ 食塩	0.3
△ こしょう	0.03
水	30

- (作り方)
- ① たまねぎ、にんじん、セロリーは角切りにする。
  - ② 豚肉を炒め、たまねぎ、にんじんセロリーに水を加え、大豆を入れ煮込む。
  - ③ ②がやわらかくなったらAの調味料を入れ煮込む。  
最後にパセリのみじん切りを入れる。

### 【 料理について 】

アメリカの代表的な煮込み料理です。アメリカでは中米産のいんげん豆を使用していますが、給食では日本の大豆を使用しています。  
香りの高いセロリーなどを入れても美味しく食べることが出来ます。



### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
オムレツ  
ポークビーンズ  
ブロッコリーのマリネ

○ — 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