

ごはんにあう副食

— 地場産品を使用した献立 — No. 46

平成 16 年 9 月 17 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)

〔 なすの田楽 〕

(1人分材料)	純使用量(g)
なす	40
△ サラダ油	1
鶏肉(もも・むね)	10
△ サラダ油	0.2
△ みそ	5
△ 上白糖	3
清酒	0.5
△ でん粉	0.2
水	10

《 神戸 》

(作り方)

- ① なすは適当な大きさに切り、水につけあくを抜く。
- ② みそは、1人約10mlの湯で溶いておく。
- ③ なすの水気を切り、素揚げにする。
- ④ 油を熱し鶏肉を炒め、清酒をふり入れ砂糖と②のみそを入れ、最後に水溶きかたくり粉を入れてあんを作る。

- ⑤ なすに④のあんをかける。
- ★ 別々に配缶し、配食時にかけてもよい。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
他人とじ
なすの田楽
なし1/4切れ

【 料理について 】

神戸市には、台所をあずかる大きな農作地帯があります。そこで作られた18品目の野菜を「こうべ旬菜」と呼んでいます。なすもこの旬菜のひとつで、給食にも積極的に取り入れています。

子ども達があまり好きではない、なすも鶏肉のあんをかけることによって良く食べています。

〔 いわしの更紗揚げ 〕

《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ いわしの開き(1尾)	40
しょうが	1
△ 薄口しょうゆ	3
清酒	1
△ でん粉	10
△ カレー粉	0.2
△ 油	適量

(作り方)

- ① しょうがはすりおろし、絞り汁をとる。
- ② しょうゆ、清酒に①の絞り汁を入れいわしを漬け込む。
- ③ でん粉とカレー粉をよく混ぜ②のいわしにまぶし、油であげる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
いわしの更紗揚げ
ひじきの五目煮
みそ汁

【 料理について 】

いわしにしょうゆ・清酒で下味をつけ、カレー粉を加えたでん粉をまぶして揚げると香ばしく、外観も更紗模様のように美しく食欲をそそる色彩と味の料理です。

※更紗はインドの織物できれいな模様の布のことです。

- — 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