

ごはんにあう副食

—地場産の魚類を使用した献立— No. 47

平成 16 年 10 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)

[さわらのエスニック風]

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
△ さわら	50g
清酒	0.5g
△ 食塩	0.3g
△ きな粉	5g
△ でん粉	3g
△ 一味とうがらし	0.01g
△ 揚げ油	3.5g
にんじん	4g
△ たまねぎ	10g
△ 上白糖	3g
△ こいくちしょうゆ	2g
△ 酢	6g
△ 食塩	0.2g
水	2g

(作り方)

- ① さわらは、清酒・塩で下味をつける。
- ② きな粉・でん粉・一味とうがらしを混ぜ合わせてまぶし揚げる。
- ③ にんじんはせん切りにし、たまねぎはうす切りにする。
- ④ Aの調味料を煮立て、③の野菜を入れて煮、②のさわらを漬け込む。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さわらのエスニック風
ナムル
中華スープ

【 料理について 】

衣にきな粉を入れて揚げると、黄金色になり香ばしさも増します。
更に一味とうがらしを入れることで、エスニック風と名付けています。

[さわらの照り焼き風]

《 阪神 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
△ さわら(1切れ)	50g
△ でん粉	7g
△ 油	7g
△ こいくちしょうゆ	3g
△ 上白糖	2.5g
本みりん	1.2g
△ でん粉	0.2g
水	5g

(作り方)

- ① 上白糖・こいくちしょうゆ・本みりんをひと煮立ちさせ、水溶きでん粉を入れ、たれを作る。
- ② さわらにでん粉をつけて、油で揚げ①のたれをかける。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さわらの照り焼き風
ほうれん草の浸し
とうふ汁

【 料理について 】

さわらは、からだが細長く全長1mくらいで鰭と書きますが、旬は春と冬になっています。
肉質は柔らかく、淡泊な味なので給食では照り焼き風にしていきます。

- — 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