

# ごはんにあう副食

—地場産の魚類を使用した献立— No. 50

平成 17 年 1 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)

## 〔 シーフードカレー 〕

(1人分材料)	純使用量(g)
△ まぐろ (冷・角切2cm×2cm)	25
△ えび(冷)	10
△ いか(冷)	10
ぶどう酒(赤)	2
△ カレー粉	0.1
△ ジャガイモ	56
△ たまねぎ	32
△ にんじん	21
△ グリンピース(冷)	3
△ サラダ油	0.6
△ ナチュラルチーズ(粉末)	3
△ カレールウ(粉末)	12
△ ポークビヨン	5
△ トマトケチャップ	2
△ A ウスターソース	2
△ 食塩	0.1
△ 牛乳	10
△ 水	80

## 《 神戸 》

### (作り方)

- ① まぐろ・えび・いかは、ぶどう酒  
カレー粉をふりかけておく。
- ② ジャガイモ・たまねぎ・にんじんは  
一口大に切る。
- ③ グリンピースは塩ゆでをする。
- ④ カレールウは溶いておく。
- ⑤ 油を熱し、たまねぎ・にんじん  
まぐろ・えび・いか・ジャガイモを炒め  
水、ポークビヨンを入れて煮る。
- ⑤ ジャガイモがやわらかくなったら  
カレールウを入れチーズを入れる。
- ⑥ Aの調味料で味をととのえ  
グリンピースを入れる。
- ⑦ 最後に牛乳を入れて煮る。



### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
シーフードカレー  
野菜サラダ  
フルーツカクテル

### 【 料理について 】

食べなれた魚介類のまぐろ・えび・いかが入ってあっさり味の  
カレーになっています。  
ごはんにかけてもおいしく食べられます。

## 〔 にじますの甘露煮 〕

(1人分材料)	純使用量(g)
△ にじます(冷)	2尾
△ 上白糖	1~1.3
水あめ	1.5
△ こいくちしょうゆ	2.5
清酒	0.5
水	5~8

## 《 阪神 》

### (作り方)

- ① にじますはザルにあける。
- ② 上白糖、水あめ、しょうゆ、酒、水  
を煮立たせ、にじますを入れて  
煮る。
- ③ 1時間位弱火で煮たら、火を  
止める。



### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
にじますの甘露煮  
とり肉とジャガイモのうま煮

### 【 料理について 】

こがさないように注意し、おとし蓋をして、できるだけ長い時間煮込む。  
くずれないように少しさましてから配缶する。

- — 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