

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— No. 51

平成 17年 2月 20 日  
兵庫県学校給食総合センター  
(物資委員会・食品研究部会)

## 〔 魚のマヨネーズ焼き 〕

### 《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ メルルーサ(冷・50g)	1切
△ 食塩	0.1
△ こしょう	0.01
△ マヨネーズ	10
△ たまねぎ	7
A 牛乳	7
△ ナチュラルチーズ(粉末)	4
△ パセリ	1
アルミカップ	1

#### (作り方)

- ① 魚切身は塩・こしょうしておく。
- ② たまねぎは、みじん切りし、流水にさらしておく。パセリはみじん切りにしておく。
- ③ Aの材料をあわせておく。
- ④ アルミカップに①をおき、上から③をのせて、焼く。



#### 【 料理について 】

魚のマヨネーズ焼は、魚嫌いな児童、生徒にも好評な一品です。季節によって魚の種類を変えたり、マヨネーズにみそや野菜などを加えることによりアレンジ可能な料理です。アルミカップを使用するので魚切身の形には注意が必要です。

#### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
魚のマヨネーズ焼き  
フルーツサラダ  
呉汁

## 〔 石狩汁 〕

### 《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ ジャガイモ	45
△ さけ(角切り)	25
キャベツ	20
△ えび(冷)	10
△ ほたてがい(冷・貝柱)	10
△ にんじん	10
牛乳	10
生しいたけ	3
葉ねぎ	3
△ みそ	8
水	150

#### (作り方)

- ① ジャガイモは角切り、キャベツは3cm角に切り、にんじんはいちょう切り、生しいたけは線切り、葉ねぎは小口切りにしておく。
- ② えび、ほたてがいは水と塩・酒でさっと湯でしておく。さけは熱湯をかけておく。
- ③ 水にジャガイモ、にんじんを入れ一度煮立ってからキャベツ、生しいたけ②を加え煮こむ。
- ④ ③に牛乳を入れ、みそで味をととのえてから葉ねぎをちらす。



#### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
とりからあげのレモン風味  
小松菜の煮つけ  
石狩汁

#### 【 料理について 】

石狩鍋は北海道を代表する鍋料理です。学校給食では鍋料理が難しいので汁仕立てにしています。魚介類の苦手な児童・生徒にも好評です。汁仕立ての場合、牛乳・みそを入れてからあまり煮すぎないことがポイントです。

○ — 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