

ごはんにあう副食

—地場産の魚類を使用した献立— No. 52

平成 17 年 3 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)

[さばの変わり味噌煮]

《 中播磨 》

(1人分材料)		純使用量(g)
△	さば (50g)	1切
	根深ねぎ	2
	しょうが	0.5
△	にんにく(おろし)	0.1
△	トウバンジャン	0.1
△	ごま油	1
△	赤みそ	3
△	上白糖	3
△	A 清酒	3
△	こいくちしょうゆ	2
	水	20

(作り方)

- ① ごま油を熱し、みじん切りにしたねぎ・しょうが・にんにく(おろし)トウバンジャンを炒め調味料Aと水を加える。
- ② 煮立ったら、さばを入れて煮付ける。



【 料理について 】

にんにく、トウバンジャン、ごま油を使って、韓国風に仕上げています。
辛くなりすぎないようにトウバンジャンの量に気をつけましょう。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さばの変わり味噌煮
ごま和え
わかめスープ

[鯖の薬味しょうゆがけ]

《 西播磨 》

(1人分材料)		純使用量(g)
△	さば(40g)	1切
△	サラダ油	0.01
△	白いりごま	0.2
△	にんにく(おろし)	0.1
△	A しょうが	0.25
△	本みりん	2
△	こいくちしょうゆ	1.5
△	でん粉	0.2
	水	3
	葉ねぎ	1
△	かつお節(粉)	0.2
○ △	ゆず果汁	0.3

(作り方)

- ① さばを焼く。
- ② 水を煮立たせて調味料Aを入れる。
- ③ 葉ねぎ、かつお節(粉)、ゆず果汁を入れて、温度 75℃1分間を確認する。
- ④ さばの上に③のタレをかける。



【 料理について 】

韓国の魚料理です。
魚の苦手な子供も、薬味をかけることによって食べやすくなり、ゆずの風味とかつおの味が白いごはんによく合います。
山崎町では地場産のゆずを使用しています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鯖の薬味醤油かけ
もやしとハムの辛子和え
ニラ玉スープ

○ — 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