

ごはんにあう副食

一 地場産の魚類を使用した献立一 No. 53

平成 17 年 4 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)

[あじの野菜あんかけ]

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ あじ(40g)	1切
△ A { しょうが(生)	1.3
△ A { こいくちしょうゆ	2
△ 清酒	1
△ でん粉	6
△ 油	18
△ たまねぎ	11
△ たけのこ水煮	10
△ にんじん	6
△ ホールコーン	5
△ 乾しいたけ	0.5
△ サラダ油	0.2
△ B { 上白糖	1.5
△ B { こいくちしょうゆ	1.5
△ ケチャップ	1.5
△ 穀物酢	1.5
△ でん粉	0.5
△ 水	30

(作り方)

- ① しょうがは、すりおろす。あじはAの調味料で下味をつける。
- ② あじにでん粉をまぶし、余分な粉を落として揚げる。
- ③ にんじん・たけのこは、せん切りにする。たまねぎは、薄切り、乾しいたけはもどしてせん切りにする。ホールコーンは塩ゆでをする。
- ④ 油を熱し、にんじん・たまねぎ たけのこ・しいたけを炒め、水1人約30ml Bの調味料を入れて煮る。
- ⑤ 最後にホールコーン・水溶きでん粉を入れて煮る。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
あじの野菜あんかけ
大豆煮
わかめスープ

【 料理について 】

あじの野菜あんかけは、子どもたちの好きなコーンが彩りよく入っているため魚が苦手でも、食べやすい人気献立のひとつです。

[いわし団子スープ]

《 阪神 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 合ひき肉	10
△ いわし(すりみ)	15
△ たまねぎ	5
△ 鶏卵	5
△ A { しょうが(生)	1.5
△ パン粉	3
△ でん粉	1.5
△ こいくちしょうゆ	0.5
△ 清酒	0.5
△ もやし	15
△ にんじん	15
△ たけのこ	5
△ 葉ねぎ	5
△ みそ	9
△ 清酒	1
△ 食塩	0.2
△ こしょう(黒)	0.2
△ ガーリックパウダー	少々
△ 鶏ガラスープ	20
△ チキンスープ素(粉末)	3
△ 水	120

(作り方)

- ① たまねぎ・しょうがはみじん切りに、にんじんはせん切り、たけのこは短冊切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ② Aを合わせていわし団子を作る。
- ③ スープににんじん・たけのこを入れ一口大にちぎったいわし団子を入れる。
- ④ ひと煮立ちしたら、もやしを入れ清酒・塩・こしょう・ガーリック・みそを入れて味つけし、葉ねぎを入れて仕上げる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉のたつた揚げ
大根サラダ
いわし団子スープ

【 料理について 】

いわしのすりみだけでなく、合ひき肉といっしょにすることによって、いわしの臭みも気にならず肉団子の感覚で食べることが出来ます。しょうゆ味でも実施しています。

○ - 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