

# ごはんにあう副食

—地場産の魚類を使用した献立— No. 56

平成17年7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)

## [ いわしのピリ辛ソース ]

## 《 西播磨 》

### (1人分材料)

△	いわし(フィーレ)	30
△	でんぷん	4
△	なたね油	4
	根深ねぎ	5
	しょうが(生)	0.3
△	にんにく(おろし)	0.1
△	こいくちしょうゆ	3
△ A	上白糖	2
	清酒	1
△	トウバンジャン	0.05
	水	2

### (作り方)

- ① いわしはでんぷんをつけて170℃の油であげる。
- ② しょうがは、ミキサーにかける。ねぎは、縦割にしてから1mmに切る。
- ③ 水とAの調味料を煮立たせ②を入れて煮る。
- ④ いわしの上にタレをかける。



### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
いわしのピリ辛ソース  
いんげんのごま和え  
わかめスープ

### 【 料理について 】

いわしの苦手な子供でも、青魚特有の臭みが抜けて食べやすくなります。  
ピリ辛ソースは、臭みを取り除くだけでなく、食欲をそそる効果もあります。

## [ まぐろのケチャップからめ ]

## 《 中播磨 》

### (1人分材料)

△	まぐろ(サイコロ)	50
	清酒	2
△	しょうが(おろし)	0.5
△	でんぷん	3
△	植物油	適量
△	ケチャップ	16
△ A	濃厚ソース	3
△	上白糖	2.5

### (作り方)

- ① まぐろは清酒、おろししょうがで下味をつける。
- ② ①にでんぷんをつけて揚げる。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせて煮立たせる。
- ④ ③に②を加えからめる。



### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
まぐろのケチャップからめ  
ほうれん草ともやしのナムル  
さつまいも入りみそ汁

### 【 料理について 】

魚料理は子供たちの苦手な献立ですが、角切りにしたまぐろを油で揚げ、子供の好きなケチャップでタレを作りかけることにより大好きな魚料理の一品になります。

○ — 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