

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 57

平成17年9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)

[秋刀魚の梅酒煮]

《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
△ さんま	1/2切	① しょうがは、薄い輪切りにする。
しょうが(生)	1	
梅酒	20	② 鍋に梅酒、しょうゆ、上白糖、しょうが、水、梅干しを入れて煮立て、さんまを入れて落とし蓋をし、30分程度煮込む。
△ 上白糖	2	
△ うすくちしょうゆ	5	
△ 梅干し	1/8	
水	5	



【 料理について 】

梅酒はすばらしい調味料の1つです。生臭いサンマもさらりとした味に仕上がリ、魚嫌いな子供たちも食べやすい料理です。梅酒に漬け込んだ梅の実をいれてもおいしいですよ。

魚を煮るときは ①必ず煮汁が沸騰している中に魚を入れましょう。
②鍋の中の魚を混ぜないこと。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
サンマの梅酒煮
ほうれん草と沢庵の和物
きのこの清まし汁

[鶏肉とさつまいもの甘酢あえ] 《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
△ 鶏肉	40	① さつまいもは2cm角に切り、油で揚げる。
しょうが(生)	1	
△ A { こいくちしょうゆ	2	② 鶏肉はAの調味料で下味をつけでんぷんをまぶして揚げる。
本みりん	1	
△ でんぷん	10	③ にんじんはいちよう切りにし、ゆでておく。
さつまいも	20	
△ 植物油	適量	
△ にんじん	5	
△ うすくちしょうゆ	2.5	④ Bの調味料をあわせてタレを作り、①～③を和える。
△ B { 穀物酢	2.5	
上白糖	1	
水	0.5	



【 料理について 】

子供たちの好きな鶏肉とさつまいもを油で揚げ、甘酸っぱい味が好評です。さつまいもを使用することにより、鶏肉には少ないビタミンCや食物繊維をとることが出来ます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉とさつまいもの甘酢あえ
チンゲンサイの浸し
ワンタンスープ