

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 60

平成 17年 12月 20日
独立行政法人日本スポーツ振興センタ
兵庫県学校給食総合センター
(物資委員会・食品研究部会)

[のっぺい]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 鶏肉	20
△ 清酒	0.5
生揚げ	30
だいこん	22
△ さといも(冷凍)	20
△ にんじん	16
△ こいくちしょうゆ	4
A { 本みりん	2
△ 削り節	2
△ でんぷん	0.5
水	60

《 神戸 》

(作り方)

- ① 削り節でだし汁をとる。
- ② 鶏肉は酒をふりかけておく。
- ③ にんじん・だいこんは、いちよう切りにする。
- ④ 生揚げは熱湯をかけ、油抜きしてから一口大に切る。
- ⑤ 里芋は、大きい物には包丁を入れる。
- ⑥ だし汁に②の鶏肉と③の野菜を入れ、7分通り煮えたらアクを取りさといも・生揚げ、Aの調味料の1/2量を入れ、煮えたら残りの調味料を入れる。
- ⑦ 味を整え、最後にでんぷんでとろみをつける。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さんまの蒲焼き
野菜のごま和え
のっぺい煮

【 料理について 】

のっぺいは、日本の伝統料理のひとつです。東北地方や北陸地方では汁物になっています。また、奈良地方では春日若宮のおん祭りに伝わるごちそうとして伝わっています。どちらも体の温まる冬の食べ物です。

[ごまけんちん汁]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 豆腐	40
△ だいこん	15
△ 鶏肉(もも5gカット皮付)	10
△ にんじん	10
こんにゃく(つき)	12
△ ごぼう	7
油揚げ	3
△ サラダ油	0.1
△ かつお(だし)	2
水	120
△ A { うすくちしょうゆ	4
△ こいくちしょうゆ	1
△ 葉ねぎ	5
△ ごま(すりごま)	3

《 中播磨 》

(作り方)

- ① かつおでだしをとっておく。
- ② サラダ油で鶏肉・にんじん・ごぼうつきこんにゃくをよく炒める。
- ③ ②にだいこん・油揚げ・だし汁を入れ煮る。
- ④ ③にAの調味料・豆腐を入れ火を通す。
- ⑤ ねぎとすりごまを入れ火を止める。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
にじますの香味漬
いかと里芋の煮物
ごまけんちん汁

【 料理について 】

ごま和えなどでは、種実類を十分とることが出来ないので、煮物や汁ものを使用しています。
すりごま以外では、練りごまを加えてもこくが出て美味しくなります。

- — 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