

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 63

平成18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)

[れんこんの炒め煮]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 豚(ひき肉)	10
れんこん	30
△ 植物油	0.5
△ こいくちしょうゆ	3
△ A { 三温糖	2
本みりん	0.5

《 阪神 》

(作り方)

- ① 釜に油を熱し、ひき肉を炒める。ひき肉に火がとおったら、れんこんの水気をよく切って加え、炒め合わせる。
- ② れんこんがすきとおってきたら、Aの調味料で調味し、水気がなくなるまで炒める。



【 料理について 】

れんこんは、食物繊維、ビタミンC、鉄分などを多く含む野菜です。れんこんをもっと子どもたちに食べてもらいたいと考えた献立です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉のゆずソースかけ
れんこんの炒め煮
かきたま汁

[ちらし寿司]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 精白米	60
昆布だし	0.25
△ 米酢	7.5
△ A { 三温糖	3
食塩	0.08
△ 鶏卵	20
植物油	0.01
△ 食塩	0.02
△ にんじん	5
△ 竹輪	5
△ 乾しいたけ	0.8
△ B { こいくちしょうゆ	1.5
三温糖	1.2
△ グリンピース	3

《 西播磨 》

(作り方)

- ① 精白米の中に昆布だしを入れて炊く。
- ② Aの調味料で合わせ酢を作り、①のご飯に合わせておく。
- ③ しいたけはもどし、グリンピースはゆがいておく。
- ④ 鶏卵に食塩を加え炒り卵にする。
- ⑤ にんじん、竹輪、しいたけを細く切り込み、Bの調味料で調味する。
- ⑥ ②のご飯と④⑤の具を混ぜ、グリンピースを上には飾る。



【 料理について 】

ひな祭りの料理といえば「ちらし寿司」ですが、昔はふだんの食事が質素だったので、せめて女の子には桃の節句に栄養のあるものを食べさせたいということから食べるようになったそうです。他のお寿司とは違い、地域によっていろいろな具材が使われています。

(組合せ献立例)

ちらし寿司
牛乳
五目いなりの含め煮
菜の花和え
ゆばのすまし汁