

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 66

平成18年6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)

【とうがん汁】

(1人分材料)	純使用量(g)
とうがん	20
生揚げ	25
葉ねぎ	5
△ にんじん	5
△ 鶏肉もも(皮つき)	2.5
△ 鶏肉もも(皮なし)	2.5
△ A { うすくちしょうゆ	4
△ { 食塩	0.2
△ { 削り節(かつお)	6
△ B { 昆布だし	1.5
△ { 水	120

《丹波》

(作り方)

- ① にんじんは短冊切り、生揚げは1cmの大きさに切る。とうがんは、厚めに皮をむき、種を取って1cmの短冊切りにする。葉ねぎは小口切りにする。
- ② Bでだしを取り、鶏肉と生揚げを加えて加熱する。
- ③ とうがんを加えて火が通ったらAの調味料で調味し、葉ねぎを加えてひと煮立ちしたら火を止める。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ラフテー
ゴーヤチャンプルー
とうがん汁

【料理について】

夏の盛りに収穫されて、冬まで保存がきくので冬瓜と呼ばれるようになりました。
兵庫県では、8月下旬に多く収穫されます。水分とカリウムが多く夏の暑さで体にこもる熱を排出する助けをします。
暑い季節には透明感のある、涼しげな冬瓜は、食欲をそそる食材です。
給食ではあまり使用しない、とうがんを使っていますが、大量調理でも使いやすい食材です。
沖縄料理の献立と組み合わせています。

【揚げ豆腐のあんかけ】

(1人分材料)	純使用量(g)
木綿豆腐	100
△ A { でん粉	3
△ { 薄力粉	1
△ たまねぎ	3
△ たまねぎ	13
△ たけのこ(水煮)	10
△ 鶏ひき肉	10
△ にんじん	5
△ 山菜水煮	5
△ 葉ねぎ	5
△ グリンピース	3
△ B { うすくちしょうゆ	4
△ { 上白糖	0.5
△ でん粉	2
{ かつおだし	1
{ 水	100

《西播磨》

(作り方)

- ① 豆腐を1/4に切り、Aの粉をまぶし油で揚げる。
- ② だしをとる。
- ③ たまねぎ、たけのこ水煮、にんじんは細かく切る。山菜水煮は、水気を切る。グリンピースはゆがく。
- ④ だしの中に鶏ひき肉、たまねぎ、たけのこ、にんじん、山菜水煮を入れて煮、Bの調味料で味付けをしでん粉でとろみをつけてあんを作る。最後にグリンピースを入れる。
- ⑤ ①の豆腐の上へあんをかける。



(組合せ献立例)

あさりごはん
牛乳
揚げ豆腐のあんかけ
ごしきあえ

【料理について】

国産大豆で作ったお豆腐がたっぷり食べられる料理です。
大豆は生活習慣病を防ぐ働きがあり、注目をあびています。
また、野菜のあんをかけることで冷めにくく、子どもたちに食べやすく仕上げています。

△ — 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