

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 67

平成18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)

[魚のエスカベージュ]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ メルルーサ	60
△ 食塩	少々
△ 清酒	少々
△ でんぷん	5
△ きゅうり	6
△ 赤ピーマン	2
△ 青ピーマン	3
△ たまねぎ	10
△ とうもろこし(冷凍ホール)	4
△ 植物油(サラダ油)	6
△ A { 米酢	9
△ { 上白糖	3
△ { 食塩	0.4
△ { こしょう	少々

《 淡路 》

(作り方)

- ① メルルーサにうす塩をし、酒をふりかけ、でんぷんをつけて揚げる
- ② きゅうり、赤ピーマン、青ピーマン、たまねぎは線切りにし、ゆがいておく。とうもろこしもゆがいておく。
- ③ 調味料Aを加熱して、サラダ油を加え②の材料を入れる。
- ④ ①に③をかける。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
魚のエスカベージュ
こふきいも
かんぴょうのみそ汁

【 料理について 】

エスカベージュとは、フランス語で、油で揚げたから酢につけるという意味です。マリネのサラダ。
マリネにした魚のうま味と、種々な野菜の相性がとても良く、児童、生徒に好評です。
魚の代用としてえび、いかなどもおすすめです。

[ビビンバ]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 牛肉	45
△ 葉ねぎ	2
△ しょうが	0.3
△ こいくちしょうゆ	1
△ 植物油(サラダ油)	0.8
△ にんにく	0.2
△ りょくとうもやし	20
△ ほうれんそう	15
△ にんじん	8
△ 白ごま	0.5
△ こいくちしょうゆ	2.5
△ A { 食酢	1.3
△ { ごま油	0.8

《 尼崎 》

(作り方)

- ① 葉ねぎは5mmまでの小口切り、しょうが・にんにくはみじん切り。もやしは食べやすい大きさ。にんじんはせん切り。ほうれん草は2mmに切る。
- ② 牛肉は、タライにあけ、しょうゆ、葉ねぎ、しょうがで下味をつける。
- ③ 白ごまはこがさないように香ばしく炒り切る。
- ④ Aの調味料を合わせる。
- ⑤ もやし、にんじん、ほうれんそうをゆがく。
- ⑥ 鍋を熱し、サラダ油をひき、にんにく、牛肉を炒め、にんじん、もやし、ほうれんそうを入れ、さらに炒める。
- ⑦ 最後に調味料を入れ白ごまを入れて仕上げる。



(組合せ献立例)

ビビンバ
牛乳
さつまい
くだものゼリー

【 料理について 】

韓国語でビビンバ(ビビンバツ)とは、ビビタ(混ぜる)+バツ(ご飯)=混ぜご飯を意味し、本来は、残りご飯に数種類の野菜、コチジャン、ごま油などを混ぜた手軽な料理です。
給食でも韓国料理のビビンバを取り入れ、苦手な野菜を食べやすくしています。

△ — 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