

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 68

平成18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)

[納豆入りかき揚げ]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 納豆	7
△ うすくちしょうゆ	0.3
△ さつまいも	22
△ いか(冷凍 皮無し 短冊)	10
△ 焼き竹輪	7
△ にんじん	5
△ ごぼう	5
△ 小麦粉	7
△ カレー粉	0.2
△ 水	10
△ 植物油	適量

《 東播磨 》

(作り方)

- ① 納豆にしょうゆを少々かけて混ぜておく。
- ② いかは解凍しておく。
- ③ さつまいも、にんじんは短冊切りにする。
竹輪は小口切りにする。
ごぼうはさがきにする。
- ④ ①, ②, ③を混ぜ少量の小麦をふりさっと混ぜる。
- ⑤ 小麦粉、カレー粉、水を合わせて衣を作る。
- ⑥ ④と⑤を合わせ、160℃～170℃に熱した油で揚げる。



(組合せ献立例)

わかめごはん
牛乳
納豆入りかき揚げ
つくねのみそ汁
ぶどう

【 料理について 】

納豆は食べたことがない、臭いが嫌い、あのねばねばが嫌いというようにちょっと食べにくいようですが、カレー粉で風味付けをしているので、納豆のおいさが抑えられ、納豆が苦手な子どもたちも食べやすくなりました。

[ひじきの和え物]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ ひじき	0.5
△ だいこん(きゅうり)	30
△ 食塩	0.2
△ ごま(乾)	1
△ 穀物酢	0.5
△ A 三温糖	0.1
△ ごま油	0.1
△ うすくちしょうゆ	1

《 阪神 》

(作り方)

- ① ひじきは水浸後、さっとゆでる。
だいこん(きゅうり)は千切りにして塩ゆで(塩0.6%)をする。
ごまはから煎りする。
- ② Aの調味液の約半量にひじきをつけておく。
- ③ ①と②を残りの調味液とともに和える。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉の唐揚げ
ひじきの和え物
みそ汁

【 料理について 】

ミネラル分の多いひじきなどの海藻をもっと食べてもらいたいと考えた献立です。冬はだいこん、夏はきゅうりと一緒に和えます。

△ — 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