

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 74

平成19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)

## [ レタスのスープ ]

(1人分材料)	純使用量(g)
レタス	25
△ たまねぎ	20
△ ジャがいも	20
△ ベーコン(短冊・バラ)	7
△ にんじん	5
△ にんにく	0.3
△ A { 鶏骨(鶏)	3.5
しょうが	0.3
△ ローリエ	0.01
△ うすくちしょうゆ	1.8
△ B { ごま油	0.2
こしょう	0.04
△ 食塩	0.35
水	120

## 《 三田 》

### (作り方)

- ① レタスは3×2cmのざく切り、にんじんは細切り、たまねぎは5mmのスライス、ジャがいもは7mmの拍子切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② Aでスープをとる。
- ③ ベーコンとにんにくを炒りつけ、たまねぎをさっと炒め、スープ分量の水、にんじん・ジャがいもを加える。
- ④ Bで調味をし、レタスを加えて熱を通して仕上げる。



### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
エビのチリソース煮  
小松菜ともやしの炒め物  
レタスのスープ

### 【 料理について 】

春と秋に収穫される地元のレタスを使った中華風のスープです。レタスのシャキシャキとした歯ごたえが残っていておいしいです。※作り方③では、油を入れずベーコンからでる脂を利用します。

## [ 母子茶のかき揚げ ]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 大豆(冷凍)	15
△ ジャがいも	10
△ たまねぎ	5
△ さくらえび	2
生茶葉	1.5
△ A { 小麦粉	6
食塩	0.1
水	6
△なたね油	適量

## 《 三田 》

### (作り方)

- ① ジャがいもは細切り、たまねぎは5mmのスライス。大豆は解凍する。
- ② Aで衣を作り、材料を混ぜ合わせる。
- ③ 油で②を揚げる。



### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
さけの塩焼き  
母子茶のかき揚げ  
けんちん汁

### 【 料理について 】

お茶には、カロチンやカテキン、ビタミンが豊富に含まれていますが、三田市では、茶摘の時期である5月の終わりに三田の母子地区でとれる生茶葉を使い、かき揚げにします。お茶の葉はこげやすいので、お茶の葉に合わせて短時間で揚がるようにジャがいもは細切りにします。

△ — 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