

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 76

平成 19 年 5 月 28 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)

[沖縄かき揚げ]

(1人分材料)	純使用量(g)	
△ 塩抜きもずく(冷凍)	10	
△ にがうり	5	
△ たまねぎ	8	
△ にんじん	5	
△ 焼き竹輪	12	
A {	天ぷら粉	7
	小麦粉(薄力)	5
	鶏卵	2
	塩	0.1
	水	8
△ 植物油(なたね油)	8	
△ 中濃ソース	4	

《東播磨》

(作り方)

- ① もずくは流水解凍する。
- ② にがうりは1/2に切り、ずを取って薄くスライスする。
- ③ にんじんは千切り、竹輪は小口切り、たまねぎはスライスする。
- ④ Aで衣をつくり、具を混ぜ合わせ、油で揚げる。
- ⑤ ソースはクラスで1本付けとし、クラスでかける。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
沖縄かき揚げ
冬瓜スープ
いんげんごま味噌和え

【料理について】

沖縄特産のにがうりともずくが入っています。
にがうりはきゅうりと同じウリ科でビタミンCがトマトの5倍含まれています。
特有な苦味成分は、モモルデシンといい、こぶが大きいほど、苦味は少ないようです。
沖縄では、ゴーヤと呼ばれています。
にがうりは、食べ慣れていない児童もいるので、ずはきれいに取り、よくさらして使ってください。

[豆アジのから揚げ]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 豆アジ(小あじ)10g	40
△ 塩	0.4
△ 白こしょう	0.1
△ パプリカ	0.25
△ でんぷん	6.2
△ 植物油(なたね油)	適宜

《中播磨》

(作り方)

- ① 塩・白こしょう・パプリカ・でんぷんを合わせる
- ② 豆アジに①の衣をまぶして、揚げる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
豆アジのから揚げ
いも団子汁
はるさめサラダ

【料理について】

豆アジは唐揚げにすると、頭も骨もやわらかくなり、魚の苦手な子どももまるごと食べることができ、カルシウム補給にもなります。

△ — 兵庫県学校給食総合センターで取り扱いしている物資
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