

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 78

平成19年8月9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)

【厚揚げのそぼろ煮】

《 東播磨 》

(1人分材料) 純使用量(g)

厚揚げ(冷凍・15g)	60
鶏ひき肉	10
しょうが	0.5
清酒	0.5
△ グリーンピース	5
△ 煮干し	0.5
水	20
△ 上白糖	1.5
△ こいくちしょうゆ	1.5
△ うすくちしょうゆ	1
△ でんぷん	0.5
△ 本みりん	0.5

(作り方)

- ① しょうがはみじん切りにする。
- ② 厚揚げはボイルして油抜きをする。
- ③ 煮干しでだしをとる。
- ④ 鶏ひき肉はしょうがを加えて酒を振って炒りつける。
- ⑤ 調味料・だし汁を加え煮立たせる。
- ⑥ 厚揚げを加えて煮る。
- ⑦ 下ゆでしたグリーンピースとみりんを加え水どきでんぷんでとろみをつける。



(組合せ献立例)

五穀ごはん
牛乳
厚揚げのそぼろ煮
きのこ汁
梅干し

【料理について】

大豆製品がたくさんとれる献立です。甘辛い味付けでごはんが進みます。冷凍の厚揚げを使用すると煮崩れしにくくなり、ボイルして油抜きをすると、味をよく含ませることができます。

【たまねぎの味噌汁】

《 淡路 》

(1人分材料) 純使用量(g)

△ たまねぎ	30
木綿豆腐	28
△ にんじん	10
油揚げ	2.5
△ カットワカメ	0.5
△ 甘みそ	10
△ 煮干し	3
さば節	1.8
水	120

(作り方)

- ① 煮干し、さば節でだしをとる。
- ② にんじんはいちょう切り、たまねぎは1/2に切りスライスする。油揚げは熱湯をかけ油抜きし、短冊に切る。木綿豆腐は2cm角に切る。
- ③ だし汁に、にんじん・たまねぎ・油揚げの順に入れて煮る。
- ④ 材料に火が通ったら、木綿豆腐と甘みそを加え、最後にカットワカメを入れる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
魚の南蛮漬け
おひたし
たまねぎの味噌汁

【料理について】

淡路島のたまねぎは収穫後自然乾燥することにより、甘味がより一層増し、調理方法を選ばない健康食材として、地元では毎日食卓に登場します。

たまねぎの辛味成分は熱を加えることで甘くなります。

そのたまねぎの甘味と甘みそが相まって、やわらかな甘味を感じさせてくれるみそ汁です。

— 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