

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 85

平成 20 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)

[ひじきとコーンの炒め煮]

《 阪神南 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
△ ベーコン	5
△ ひじき	3
△ とうもろこし(ホール)	10
△ にんじん	8
△ こいくちしょうゆ	1.2
△ 上白糖	1.4

(作り方)

- ① ベーコンは1cm幅に切る。ひじきはもどして洗う。とうもろこし(水煮)は汁気を切る。にんじんはせん切りにする。
- ② ベーコン・ひじき・にんじんを炒め、調味し煮含める。
- ③ とうもろこしを入れ、煮含める。



【 料理について 】

苦手なひじきに、子どもの好きなとうもろこしを入れました。炒め油は使用せず、ベーコンから出た油でひじきを炒めます。とうもろこしとひじきの戻し方により、水分の出方が違いますので調整してください。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
和風ハンバーグ
ひじきとコーンの炒め煮
みそ汁

[鶏肉とレバーのみそがらめ]

《 宝塚 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	
△ 鶏レバー	25	
△ 鶏肉(もも)	25	
△ A {	にんにく	1
	しょうが	1
	酒	3
	こいくちしょうゆ	2
△ だんぷん	8	
△ 油	8	
たれ		
△ {	みりん	2
△ {	さとう	1
△ {	みそ	4
△ {	水	5
△ {	ごま	2

(作り方)

- ① たれを作る。ごまを炒り、調味料を煮立たせたなかに加える。
- ② 鶏レバーは塩をまぶして水にさらし血抜きをする。
- ③ 鶏レバーと鶏肉はAで下味をつけてしばらくおいておき、だんぷんをつけて油で揚げる。
- ④ ③を①でからめる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉とレバーのみそがらめ
小松菜のあえもの
すまし汁

【 料理について 】

ごまをたっぷり使ったみそだれで、レバーを食べやすくしています。今回は生のレバーを使用しています。ポイルされたレバーブロックを使用してもよいが下味の分量に注意してください。

△ 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