

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 88

平成 20 年 6 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)

【ひまわりサラダ】

《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
きゅうり	15	① うどんをゆがいておく。
△ うどん(干)	7	② ピーマンはせん切りにし、ポイルしておく。
△ ささ身(蒸し)	7	③ きゅうり・にんじん・たまねぎはせん切りにし、ポイルしておく。
△ にんじん	5	④ ささみはゆがいておく。
△ たまねぎ	3	⑤ ①～④を冷却してドレッシングで和える。
黄ピーマン	5	
赤ピーマン	5	
ドレッシング	6	



【 料理について 】

ひまわりうどんとは、地域で作られている ひまわり油(ひまわりから抽出した油)をうどんに使用したものです。またひまわり油で作ったドレッシングを使い、うどんと子どもの苦手なピーマンなどの野菜を入れ、イタリアン風のアレンジした子どもたちに人気のある献立です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
たまごのミートソースむし
ひまわりサラダ
わかめスープ

【冬瓜と豚肉の炒め煮】

《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
とうがん	60	① 冬瓜は皮を剥き一口大に切る。 しょうが、にんにくはすりおろす。 にんじんはいちょう切り、こんにやくは色紙切りにする。 いんげんは茹でて2cm幅に切る。しいたけは戻して刻む。
△ こんにやく	30	② 鍋に油を熱し、しょうが・にんにくとともに豚肉を炒める。 火が通ったらにんじん・こんにやく・しいたけも加えて、 全体に油をなじませる。
△ 豚肉(ももスライス)	20	③ 冬瓜も加えてひと混ぜしたら、水を加えてしばらく 煮込む。
△ にんじん	15	④ 材料に火が通ったら、Aの調味料を加える。 いんげんも加えて、水溶きでんぷんでとろみをつけ、 最後にごま油を入れる。
△ さやいんげん	10	
△ しいたけ(干)	1	
しょうが	0.5	
△ にんにく	0.2	
△ 油	0.4	
△ A { こいくちしょうゆ	6	
△ 三温糖	2	
△ 本みりん	1	
△ 清酒	1	
△ ごま油	0.4	
△ でんぷん	1.25	
△ 水	35	



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
明石だこのから揚げ
冬瓜と豚肉の炒め煮
おかひじきのごま和え

【 料理について 】

「とうがん」とは夏野菜ですが包丁を入れなければ、冬までもつことから、「冬瓜」という名前がついています。体を冷やし熱を冷ます効果や利尿効果が高いため、夏バテ防止など健康面で注目されています。煮込み料理としても味がしみ込みやすく、大変食べやすい一品です。



《とうがん》

ウリ科のつる性一年草。
ひきうす形で緑色の地に淡緑色の斑点があり、成熟に伴って白い粉を生ずる。
旬は7～9月。

△ — 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