

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

No.89

平成20年7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)

[とうがんスープ]

(1人分材料)	純使用量(g)
とうがん	30
△ 鶏肉もも	7.5
△ 鶏肉むね	7.5
△ はるさめ	5
パセリ	0.5
△ チキンブイヨン	4
△ ポークブイヨン	2
△ うすくちしょうゆ	2.3
△ 食塩	0.5
△ こしょう	0.02
水	110

《阪神南》

(作り方)

- ① 鶏肉は大きいものは切る。
はるさめはかためにもどし、5cm幅に切る。
とうがんは厚めに皮をむき、種を取り1cm幅の
いちょう切りにする。
パセリはみじん切りにする。
- ② スープを煮立て、鶏肉を入れ、調味し
とうがん・はるさめを入れる。
- ③ 最後にパセリを入れる。



【料理について】

夏野菜「とうがん」を使った献立です。
さっぱりしていて、食べやすいです。
チキンブイヨンとポークブイヨンの塩分が製品によって違いますので、食塩の
量を調整してください。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
いかのリングフライ
ゆでキャベツ(ソース)
とうがんスープ

[モロヘイヤのかきあげ]

(1人分材料)	純使用量(g)	
モロヘイヤ	15	
△ たまねぎ	10	
△ たけのこ	7	
△ いかなごちりめん	2	
A {	小麦粉	8
	たまご	2
	なたね油	3

《西播磨》

(作り方)

- ① たまねぎ・たけのこは5mmのスライス、
モロヘイヤは1cm位のスライスにする。
- ② Aで衣をつくり、①といかなごちりめんを
混ぜ合わせる。
- ③ 油で②を揚げる。



【料理について】

野菜の王様といわれているモロヘイヤを使ってかきあげにしました。
モロヘイヤは生活習慣病を防ぐ働きがあり、注目をあびています。
給食ではあまり使用しないモロヘイヤを使っていますが、大量調理でも使いやすい
食材です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
モロヘイヤのかきあげ
あえもの
すまし汁

△ - 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