

# —ごはんにあう副食—

No. 9

平成13年4月20日  
物資委員会・食品研究部会

## 【たけのこごはん】 《西播磨》

| (1人分材料) | (g)  | (作り方)                   |
|---------|------|-------------------------|
| △ 精白米   | 70   | ①たけのこ、人参、油揚げは細切り、鶏肉は切る。 |
| 水       | 100  | ②みつばは切ってゆがいておく。         |
| ○ たけのこ  | 20   | ③米に①と調味料を入れて炊く。         |
| 人参      | 10   | ④炊き上がったごはんにみつばを混ぜる。     |
| 鶏肉      | 5    |                         |
| 油揚げ     | 5    |                         |
| みつば     | 3    |                         |
| 酒       | 1.8  |                         |
| みりん     | 0.8  |                         |
| 塩       | 0.15 |                         |

(292kcal)

### (料理について)

私たちが普通「たけのこ」と呼んでいるのは、孟宗竹という竹の地下茎から出た若い茎の部分です。

西播磨地区の中でも、姫路市の太市という地区のたけのこは有名で食用として多く栽培されています。



### (組合せ献立例)

たけのこごはん  
牛乳  
いかの照り焼き  
かきたま汁  
酢の物

## 【いわし煮】 《東播磨》

| (1人分材料)       | (g)     | (作り方)          |
|---------------|---------|----------------|
| ○ △ 無頭いわし(冷凍) | 1尾(50g) | ①Aの調味料を煮立たせる。  |
| 酒             | 20      | ②土生姜を千切りにしておく。 |
| A 砂糖          | 12      | ③①の調味料の中に土生姜、  |
| 濃口しょうゆ        | 12      | いわしと交互に入れておと   |
| みりん           | 9       | しぶたをし、中火で30分以  |
| 土生姜           | 1.5     | 上に含める。         |

(204kcal)

### (料理について)

いわしは、「海の牧草」や「海の米」といわれ、多くの魚のエサになっていました。ところが、最近ではDHA(ドコサヘキサエン酸)の含有量が多いということで、健康食として注目を浴びています。

この「いわし煮」は水を使用せず、調味料だけで煮込むことにより、大量でも煮くずれがありません。

じっくり煮込むので、佃煮のようになり、骨まで食べることができます。



### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
いわし煮  
味噌汁  
ほうれん草とたくあんの和え物

○ — 兵庫県内の地域の特産物

△ — 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