

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 92

平成 20 年 11 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)

【五目ごはん】

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
△ 鶏肉(むね皮なし)	15	① 1人約15mlのだし汁をとる。
竹輪	5	
△ 油揚げ	3	② にんじん・ごぼう・たけのこ・竹輪は小さく切る。 干しいたけはもどして小さく切る。油揚げは 熱湯をかけ、油抜きして小さく切る。
△ にんじん	7	
ごぼう	5	
△ たけのこ水煮	5	
△ 干しいたけ	0.4	③ 油を熱し、鶏肉をいため、料理酒をふり入れる。 さらに、にんじん・ごぼう・たけのこ・ 干しいたけをいため、だし汁・油揚げ・竹輪・ 1/2量の調味料を入れて煮る。
△ サラダ油	0.2	
△ 砂糖	1.5	
△ こいくちしょうゆ	2.5	
△ 料理酒	0.5	
△ 削り節	0.5	④ 残りの調味料で味を調べ、じゅうぶん煮含める。
		⑤ ごはんに④を混ぜる。



★ 米飯と混ぜやすくするために、
できるだけ小さく切る。

(組合せ献立例)

五目ごはん
牛乳
わかさぎのからあげ
みそ汁

【料理について】

神戸では炊き込みごはんができないため、混ぜご飯の具として給食に出しています。児童が教室でごはんと混ぜて「五目ごはん」にして食べます。しっかりした味付けなので、ごはんがたくさん食べられる料理です。

【厚揚げの卵とじ】

《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
厚揚げ	35	① 厚揚げは、一口大の角切りにして、 油抜きをする。
△ 卵	25	
えび(冷)	10	② 釜にけずりかつおでだし汁をとり、いちょう切りにした にんじんと色紙切りにしたたまねぎを入れ
△ にんじん	5	
△ たまねぎ	10	
みつば	2	
△ 砂糖	1.5	③ Aで調味し、えび、厚揚げを入れて煮る。
A { しょうゆ(淡)	3	
△ { みりん	2	
けずりかつお	2	④ 溶き卵を流し入れ、1~2cmの長さに切ったみつばを 入れて仕上げる。
水	20	



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
厚揚げの卵とじ
いんげんのごまあえ
すまし汁

【料理について】

ふだん、食べることの少ない厚揚げをえびと一緒に甘辛く炊き、卵でとじることにより、子どもたちに好まれ食べやすくなります。
ごはんがすすむ和風の献立です。