

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 93

平成 20 年 12 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)

【れんこんのカレー揚げ】

《 阪神南 》

(1人分材料)	純使用量(g)
れんこん	35
△ 薄力粉	12
△ カレー粉	0.4
たまご	4
△ 塩	0.4
△ 水	10
△ 油	7

- (作り方)
- ① れんこんは8mm幅の輪切り。1%の酢水につける。
 - ② 薄力粉・カレー粉・たまごで衣をつくる。
 - ③ れんこんに衣をつけ、150～160℃の油で揚げる。



【料理について】

新れんこんが出回るときに使用しています。
カレー味でしゃっきりした食感がおいしいです。
れんこんが大きいときは半月に切る等、1人3～4枚程度当たるように配慮する。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
れんこんのカレー揚げ
豚ひき肉とはるさめの炒め物
すまし汁

【黒豆とかえりちりめんのごままぶし】 《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
黒豆	8
でんぷん	4
かえりちりめん	3
油	8
ごま	0.5
三温糖	3
A { こいくちしょうゆ	1
水	1

- (作り方)
- ① 厚揚げは、一口大の角切りにして、油抜きをする。
 - 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て煮る。
 - ③ Aで調味し、えび、厚揚げを入れて煮る。
 - 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。



【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。

(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