

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 94

平成 21 年 1 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)

【はくさいときゅうりのレモン漬け】

《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
はくさい	32
きゅうり	15
レモン	2
△ 上白糖	1
△ 米酢	1.5
△ 食塩	0.2

(作り方)

- ① はくさいは2cmに切り、ゆでて冷まし、しぼる。
- ② きゅうりは熱湯を通し、スライスする。
- ③ レモンは熱湯を通し、1/4に切りスライスする。
- ④ 調味料を合わせ、①②③をあえる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
まぐろのごまみそがらめ
はくさいときゅうりのレモン漬け
かきたま汁

【 料理について 】

地元産のはくさい・レモンを使用しています。
はくさいの甘みとレモンの酸味が調和し、さっぱりとしていて、油ものとの組み合わせのよい一品です。

【いかとさといもの煮物】

《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ いか(リング)	20
さといも	50
△ 上白糖	2
△ うすくちしょうゆ	2
△ こいくちしょうゆ	1
△ かつお削り節	2
水	15

(作り方)

- ① さといもは食べやすい大きさに切り、下ゆでをする。
- ② 釜にかつお削り節でだし汁をとり、調味し、さといもを入れて煮る。
- ③ ひと煮たちしたら、いかを入れて、さらに煮る。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ちくわのいそべ揚げ
いかとさといもの煮物
みそ汁

【 料理について 】

さといもといかだけを煮たシンプルな一品です。
水は、食数に応じて、1人につき10～20mlで調整します。
いかは、小さめのリングで、解凍して使用します。
さといもは、アクやぬめりをとるために下ゆでをします。

△—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

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 94-② 平成 21 年 1 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)

【里芋と切り昆布の煮物】

(1人分材料)	純使用量(g)
△ さといも(冷凍)	50
△ 大豆水煮	15
△ にんじん	5
△ きざみ昆布	3
△ A { こいくちしょうゆ	3
△ 本みりん	2
△ 植物油	1
△ かつお削り節	2
△ 水	20

《 但馬 》

(作り方)

- ① かつお削り節でだし汁をとる。
- ② さといもは半解凍し、半分に切る。
にんじんは2cmくらいのせん切りにする。
きざみ昆布は、水につけてもどし、
もどし汁は少し残しておく。
- ③ 鍋に油を熱し、にんじんと大豆を炒め、
だし汁と昆布のもどし汁とAを入れ、
さといも・きざみ昆布を入れて煮る。
材料がやわらかくなり、味がしみこむまで煮る。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
干草焼き
里芋と切り昆布の煮物
すまし汁

【 料理について 】

料理に入れにくい昆布を使い、さといも・大豆とあわせて食物繊維が多くとれる料理です。

子どもたちの苦手な食材ですが、和食のよさを味わってほしい料理です。

【水菜とだいこんの煮物】

(1人分材料)	純使用量(g)
だいこん	30
豚肉	20
みずな	20
△ にんじん	10
△ 植物油	1
△ うすくちしょうゆ	2
△ A { 三温糖	0.8
△ 本みりん	0.3
△ かつお削り節	0.3
△ 水	10
△ でん粉	0.2

《 阪神北 》

(作り方)

- ① かつお削り節で1人10gのだしをとる。
- ② みずなは3cmの長さに切り、さっとゆでて
水冷する。だいこんは1cmの厚さのいちよう
切りにしてゆでておく。にんじんは5mmの厚さの
いちよう切りにする。
- ③ 豚肉・にんじんを炒め①を加え、だいこんを
加えてAで味つけし、煮込み、みずなを
加えてとろみをつける。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
まぐろの甘辛煮
水菜とだいこんの煮物
すまし汁

【 料理について 】

みずなは京菜とも呼ばれ古くから京都を中心に関西で食べられていた伝統的な京野菜です。他の冬野菜と同じように、霜が降りると軟らかくおいしくなります。

冬野菜がたっぷり食べられるメニューです。

みずなをさっとゆでて水冷し、煮物の仕上げに加えることにより、色どりがきれいに仕上がります。

とろみをつけることによって、だし汁のうまみが具材になじんでおいしくなります。

△ - 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