

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 95

平成 21 年 2 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)

[鶏ごぼうごはん]

(1人分材料)	純使用量 (g)
△ 鶏ひき肉	25
△ ごぼう	15
△ れんこん	5
△ にんじん	5
△ さやいんげん	5
△ 乾しいたけ	0.5
△ しょうが	0.5
△ A { こいくちしょうゆ	2
△ 上白糖	1.5
△ 清酒	1
△ 植物油	0.5

《 東播磨 》

(作り方)

- ① しょうがはみじん切り、ごぼうはさがき、にんじんはせん切り、乾しいたけはもどしてみじん切り、れんこんは薄いいちょう切り、さやいんげんは2cm幅に切り、ゆでる。
- ② 油でしょうが・鶏ミンチを炒め、清酒をふり入れる。ごぼう・しいたけ・れんこん・にんじんを加え炒め、Aを入れて煮る。
- ③ さやいんげんを入れて仕上げる。



(組合せ献立例)

鶏ごぼうごはん
牛乳
わかさぎの南蛮漬け
みそ汁

【 料理について 】

委託炊飯で変わりごはんのバリエーションを増やすための献立です。
混ぜごはんの具材だけを調理し、教室で配膳時に、ごはんの上のせて盛りつけます。
鶏肉とごぼうは相性がよく、ごはんがすすみます。

[ホキの黄金焼き]

(1人分材料)	純使用量 (g)
△ ホキ切り身	40
△ A { 食塩	0.3
△ こしょう	0.02
△ マヨネーズ	6.5
△ B { 人参ペースト	1.5
△ カレー粉	0.02
△ アルミカップ	舟形1個

《 中播磨 》

(作り方)

- ① ホキにAの下味をつける。
- ② Bの材料を混ぜ合わせてソースを作る。
- ③ アルミカップに①のホキを入れ、②のソースをかけて、オーブン(240℃で10分)で焼く。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ホキの黄金焼き
大豆の五目煮
大根のみそ汁

【 料理について 】

魚にマヨネーズをベースに野菜ペースト、カレー粉などでソースを作り焼き上げた魚料理です。
1切れずつアルミカップに入れソースをかけて焼くので、調理に時間がかかりますが、黄金色に焼き上がると、とてもおいしく魚の苦手な子どもたちにも喜ばれる献立の一つです。

△ 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