

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 96

平成 21 年 3 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)

[いかなごのさつま揚げ]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ いかすり身	20
△ すり身(調味)	20
△ いかなご釘煮	5
△ たまねぎ	5
△ にんじん	4
△ たけのこ(水煮)	3
青ねぎ	3
しょうが(紅)	0.3
鶏卵	3
△ でん粉	1
△ 植物油	6

《 東播磨 》

(作り方)

- ① すり身(2種)は、解凍する。
- ② にんじんはせん切り、青ねぎは小口切り、たまねぎはスライス、たけのこはあらみじんにする。
- ③ いかのすり身・調味すり身に鶏卵・でん粉を加え、②の野菜・いかなごの釘煮・紅しょうがを加え混ぜる。
- ④ スプーンですくって170℃～175℃の油で揚げる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
いかなごのさつま揚げ
はくさいのおひたし
わかめスープ

【 料理について 】

地元の食材、いかなご釘煮を使用していますが、手に入りにくい場合は小女子を利用してください。
歯ごたえのある食感が好まれます。

[マーボー春雨]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ たまねぎ	25
豚ひき肉	15
△ たけのこ(水煮)	10
△ 緑豆春雨	7
△ にんじん	5
にら	5
△ ごま油(炒め用)	0.5
しょうが	0.6
にんにく	0.6
△ 食塩	0.3
△ こしょう	0.02
△ みそ	3
△ トマトケチャップ	3
△A こいくちしょうゆ	2
△ 上白糖	0.8
豆板醤	0.7
△ ごま油	0.5

《 但馬 》

(作り方)

- ① しょうが・にんにくはおろす。
- ② 春雨はゆでておく。
- ③ たまねぎ・にんじんはせん切り、たけのこは下ゆでて短冊に切る。にらは2cmの長さに切る。
- ④ ごま油を熱し、豚ひき肉を炒め、①と塩・こしょうを入れて軽く炒め、さらにたまねぎとにんじん・たけのこを加えてよく炒め、Aを入れる。
- ⑤ にんじんがやわらかくなったら、ごま油とにらと春雨を加えて炒め仕上げる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
魚の唐揚げ
マーボー春雨
中華たまごスープ

【 料理について 】

みそ・ケチャップで味付けし、豆板醤で辛さを調節しています。
少し濃い目の味なので、ごはんによくあいます。1年中を通して食欲が出る料理で、子どもたちに好評です。
時間が経ってもやわらかくなりすぎない、緑豆春雨を使ってください。

△ 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