

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 97

平成 21 年 4 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)

## 【 かつおのごま酢かけ 】

(1人分材料)	純使用量(g)
かつお(冷凍・角切り)	60
しょうが	1
△ こいくちしょうゆ	1
清酒	1
△ でん粉	7
△なたね油	適量
△ 穀物酢	4
△A こいくちしょうゆ	3
△ 上白糖	2.5
△ 水	2
△ ごま(いり)	1

## 《 東播磨 》

### (作り方)

- ① かつおに、すりおろしたしょうが・しょうゆ・清酒で下味をつける。
- ② でん粉をつけて揚げる。
- ③ Aを煮立て、ごまを加える。
- ④ ②にごま酢をかける。



### 【 料理について 】

かつおの臭みを抑えるために下味をしっかり付けます。  
ごま酢の風味でごはんがすすむ献立です。  
かつおは代表的な赤身魚で鉄分が多く摂れます。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
かつおのごま酢かけ  
煮びたし  
豚汁

## 【 三色どんぶり 】

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 精白米	80
牛ひき肉	21
豚ひき肉	9
△ ごぼう	10
△ にんじん	8
しょうが	1
△A こいくちしょうゆ	4
△ 三温糖	2
清酒	1.5
水	10
△B 鶏卵	30
△ 脱脂粉乳	0.5
△ 上白糖	0.7
△ 食塩	0.1
△ さやいんげん(冷凍)	3
ひまわり油	0.5

## 《 阪神北 》

### (作り方)

- ① ごぼう・にんじんはみじん切り、しょうがはすりおろし、さやいんげんは小口切りにする。切ったごぼうは、水にさらしあくぬきをする。
- ② ひき肉としょうがを炒め、ごぼう・にんじん・Aを入れて煮る。
- ③ さやいんげんはゆでる。Bを溶く。
- ④ 油を熱し、いり卵を作り、さやいんげんを加える。
- ⑤ 炊いたご飯の上に②④を盛りつける。



### 【 料理について 】

ごぼうとにんじんを細かく切り食べやすくしています。ごぼうのよい香りが食欲をそそります。いり卵とさやいんげんの彩りがきれいな丼で、子どもたちに人気があります。

### (組合せ献立例)

三色どんぶり  
牛乳  
ごまあえ  
みそ汁

△ 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