

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 99

平成 21 年 6 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)

## [ ツナの和え物 ]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ まぐろ油漬け	7
りょくとうもやし	15
ほうれんそう	10
△ にんじん	5
△ うすくちしょうゆ	0.7
△ A { 上白糖	0.15
レモン果汁	0.3

## 《 阪神北 》

### (作り方)

- ① まぐろ油漬けにレモン果汁をかけ、から炒りする。
- ② もやし、ほうれんそうは2cm、にんじんはせん切りにし、それぞれゆでてさます。
- ③ Aで①②をあえる。



### 【 料理について 】

3種類の野菜を組み合わせ、彩りよく仕上げています。うまみのあるまぐろ油漬けを加え、野菜を加熱することで、かさが減り、食べやすくなります。  
※まぐろ油漬け、フレークの持つ臭いをやわらげるため、レモン果汁をかけて、から炒りしています。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
五目豆いなのふくめ煮  
ツナの和え物  
すまし汁  
夏みかん

## [ おかひじきのしらすあえ ]

(1人分材料)	純使用量(g)
おかひじき	10
キャベツ	20
△ にんじん	5
△ ちりめんじゃこ	3
△ こいくちしょうゆ	1.5

## 《 中播磨 》

### (作り方)

- ① おかひじきは2～3cm、にんじんはせん切り、キャベツは短冊切りにする。
- ② おかひじき・にんじん・キャベツはそれぞれゆでさます。ちりめんじゃこは蒸し、さます。
- ③ しょうゆで②をあえる。



### 【 料理について 】

おかひじきは、海岸の砂地に自生している野菜で、葉が海藻の「ひじき」に似ているので、この名前がついています。今、出回っているのはほとんど栽培のもので山形や長野が主産地です。「陸のひじき」というだけあって、カルシウム、カロテン、ビタミンC・Dなどが豊富に含まれています。

この献立は、ちりめんじゃこの塩分によって、こいくちしょうゆで味を調整します。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
いかの天ぷら  
おかひじきのしらすあえ  
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