

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 188

平成 29 年 6 月 20 日
兵庫県学校給食・食育支援センター
(学校給食推進委員会・食品研究部会)

[ほうれんそうのアーモンドあえ] 《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
ほうれんそう	30
もやし(緑豆)	30
△ にんじん	10
△ A[うすくちしょうゆ	2
△ 上白糖	1
△ アーモンド(粉末)	1
△ アーモンド(ダイス)	1

(作り方)

- ① ほうれんそうは2cmのざく切り、にんじんはせん切りにする。
- ② にんじん・もやし・ほうれんそうをゆでます。
- ③ ②をA・アーモンド粉末・アーモンドダイスであえる。



【 料理について 】

地元で作られたもやしをたっぷり使ったあえものです。色合いもよく、アーモンドの粉末を使用するため少し甘めのあえものではあります。ごはんはもちろんパンにもあう献立で、子どもたちに人気があります。ほうれんそうの代わりに小松菜でもおいしくいただけます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さわらの塩麴焼き
ほうれんそうのアーモンドあえ
ばち汁

[二つの大豆のごまがらめ] 《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 大豆(水煮)	15
△ 黒大豆(蒸し)	10
△ でん粉	4
△ かえりちりめん	5
△ 植物油	3
△ 白ごま(いり)	0.5
△ こいくちしょうゆ	2.2
△ A[上白糖	2.2
△ 本みりん	1

(作り方)

- ① 大豆と黒大豆にでん粉をつけ、揚げる。かえりちりめんは素揚げする。
- ② Aを煮立て①をからめ、白ごまを加え仕上げる。



【 料理について 】

コントラストがはっきりしているので、他の料理を引きたててくれる料理です。

また、2種類の大豆を使っているので、大豆の学習をする時期に献立に取り入れると効果的です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鮭のチャンチャン焼き
二つの大豆のごまがらめ
根菜のごま汁

△: 兵庫県学校給食・食育支援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・食育支援センター
TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795

詳しくはホームページで…

兵庫食育支援

検索



クリック