

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 190-1

平成 29 年 9 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)

【 野菜の緑茶和え 】

(1人分材料)	純使用量(g)
キャベツ	30
きゅうり	5
△ にんじん	5
△ 糸かまぼこ(冷凍)	5
粉茶	0.4
△ 穀物酢	2
△ A 上白糖	1.8
△ うすくちしょうゆ	1.8

《 丹波 》

(作り方)

- ① キャベツとにんじんはせん切り、きゅうりは半月切りにし、ゆでます。
- ② 糸かまぼこは加熱し、ほぐす。
- ③ ①②を合わせAで調味し、粉茶をふる。

※糸かまぼこは、袋のままボイルしてほぐすか袋のままぬるま湯で解凍し、ほぐしてスチコンで蒸す。



【 料理について 】

篠山茶は、料理によって粉茶やお茶パウダーにして使用します。野菜だけでなく粉茶の緑色加わることで、より涼やかな初夏の味わいを感じられます。お茶の葉を食べることで、お茶に含まれるカロテンやカテキン、ビタミンをより効率的に取ることができます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
筑前煮
焼きイカ
野菜の緑茶和え
ミニトマト

【 みそ煮 】

(1人分材料)	純使用量(g)
牛肉	20
△ こいくちしょうゆ	1.5
△ A 上白糖	1
△ 清酒	0.5
△ じゃがいも	35
だいこん	30
△ にんじん	20
△ うずら卵(水煮)	20
△ こんにゃく	15
△ 野菜天ボール	15
△ さやいんげん(冷凍)	5
△ B 淡色辛みそ	6
△ 上白糖	2
△ 本みりん	1
△ ごま(いり)	1
△ 煮干しだし	15

《 東播磨 》

(作り方)

- ① だいこん・こんにゃくは1cmに切りゆでる。にんじんは8mm、じゃがいもは2cmに切る。さやいんげんは、2cmに切りゆでる。うずら卵は、ゆでる。
- ② ごまは、軽くする。
- ③ B・少量のだし汁を入れ、弱火で加熱しみそだれを作る。
- ④ 牛肉・Aを入れ加熱する。
- ⑤ ④ににんじん・だいこん・こんにゃく・だし汁を加え煮る。
- ⑥ ⑤にじゃがいも・野菜天ボールを加え煮る。
- ⑦ ⑥に③・うずら卵を加え煮る。
- ⑧ ⑦にさやいんげん・②を加え仕上げる。



【 料理について 】

根菜を薄味で煮て加熱した合わせみそを絡めることで、ごはんによく合います。じゃがいもを素揚げして、みそおでん風にしてもおいしいです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
みそ煮
野菜の甘酢煮
味付け海苔

△: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