

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 195

平成 30 年 2 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)

## 〔 ながりの佃煮 〕

## 《 阪神南 》

(1人分材料)	純使用量(g)
ながり	20
△ ちりめんじゃこ	2
△ かつお削り節	1
△ A[ こいくちしょうゆ	1.5
本みりん	1

- (作り方)
- ① ながりは、縦半分に切って3mmのうす切りにし、下ゆでする。
  - ② Aを煮立て、①を入れ中火で煮る。
  - ③ ②にちりめんじゃこを加え煮る。
  - ④ ③にかつお節を加える。



## 【 料理について 】

ビタミンCが豊富なながりを「ごはんのおとも」として、取り入れます。ちりめんを加えて、カルシウム補給にも役立ちます。削り節は、乾煎りしておくパラパラとほぐれて混ぜやすくなります。佃煮ですから、水分を蒸発させるようにしてください。

## (組合せ献立例)

ごはん  
 牛乳  
 魚のフライ・カクテルソースがけ  
 ながりの佃煮  
 味噌汁

## 〔 おくずかけ 〕

## 《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉(もも皮なし3g)	10
しろいしうめん	5
さといも(皮むき)	15
だいこん	15
△ にんじん	5
△ ごぼう	5
しめじ	5
葉ねぎ	3
こんにやく(つき)	10
△ 油揚げ	3
△ 乾しいたけ	0.5
△ A[ うすくちしょうゆ	3
△ 食塩	0.3
清酒	1
△ でん粉	1
△ 煮干し	2
水	110

- (作り方)
- ① 煮干しでだしをとる。
  - ② だいこん・にんじん・さといもはいちよう切り、ねぎは小口切り、しめじは小房にわける。ごぼうはさがきにして酢水にさらす。
  - ③ しいたけはうす切りにする。こんにやくは下ゆでする。油揚げはうす切りにし、油ぬきをする。
  - ④ しろいしうめんは、ゆでで水洗いする。
  - ⑤ ①に鶏肉・酒を入れ煮る。
  - ⑥ ⑤ににんじん・だいこん・ごぼう・③・さといもの順に煮る。
  - ⑦ ⑥にしめじを加え、Aで調味する。
  - ⑧ ⑦に水どきでん粉を加える。
  - ⑨ ⑧に④・ねぎを加え仕上げる。



しろいしうめん  
**【白石温麺】**

## 【 料理について 】

おくずかけは、旬の野菜と白石温麺を煮込んで、でんぷんでとろみをつけた宮城県の郷土料理です。大勢の人が集まる時に食べられたそうです。白石温麺はそうめんに似ていますが、油を使っていないので消化が良いことが特徴です。

## (組合せ献立例)

菜めし  
 牛乳  
 魚の揚げ煮  
 おくずかけ

△: 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...