

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 198

平成 30 年 5 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)

## 【 鯖のゆず風味焼き 】

## 《 丹波 》

(1人分材料)	純使用量(g)	
△ さわら(1切)	50	
A	本みりん	1.5
	清酒	1.5
	うすくちしょうゆ	1.5
△ ゆず果汁	1	

- (作り方)
- ① Aを煮立て、たれを作る。
  - ② さわらをオーブンで焼く。
  - ③ ②に①をかける。

※ オープン温度と目安時間  
240℃ 16分



## 【 料理について 】

兵庫県産のゆず果汁を使用しました。ゆずの香りによって、魚の臭味をやわらげて食べやすくなります。

## (組合せ献立例)

栗ご飯  
牛乳  
鯖のゆず風味焼き  
切干大根煮  
吉野汁

## 【 キムチスープ 】

## 《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)	
△ 白菜キムチ	10	
豚肉	10	
木綿豆腐	30	
△ たまねぎ	20	
△ にんじん	5	
葉ねぎ	4	
△ 乾しいたけ	0.5	
A	うすくちしょうゆ	2
	中華スープ(顆粒)	1.5
△ 食塩	0.2	
△ こしょう	0.03	
△ 植物油	0.5	
水	100	
(キムチ汁)		

- (作り方)
- ① 白菜キムチはざく切りにし、汁を切る。(しぼり汁は残しておく)
  - ② 豆腐はさいの目切り、にんじん・たまねぎは3mmのせん切り、ねぎは小口切り、しいたけはせん切りにする。(もどし汁は残しておく)
  - ③ 油を熱し、豚肉を炒め、こしょうをする。たまねぎを入れ、塩をし、にんじん・しいたけ・しいたけのもどし汁・水を加える。
  - ④ ③に豆腐・A・①を加える。(白菜キムチを入れた後は、煮立たせない)
  - ⑤ ④にねぎを加え仕上げる。

※ 味をみて辛みが足らなければ、キムチ汁で調節する。



## 【 料理について 】

キムチの辛みで、食がすすみます。冬場に使用すると、からだが温まります。  
韓国料理のメニューとして、他の料理と組み合わせて使用しています。

## (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
タッカンジョン  
ナムル  
キムチスープ

△: 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...

兵庫県食育支援

検索



クリック