

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 209

令和元年 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)

[なすのミートグラタン]

《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
なす	50
豚ひき肉	20
△ マカロニ	10
△ たまねぎ	25
△ A にんじん	8
△ 食塩	0.1
△ こしょう	0.01
△ トマトケチャップ	8
△ B トマトピューレー	5
△ デミグラスソース	5
にんにく(おろし)	0.7
△ オリーブ油	0.5
△ とろけるチーズ	5
△ 粉チーズ	2
紙カップ	1個

(作り方)

- ① なすは1cmの半月切り、たまねぎは3mmのうす切り、にんじんはせん切りにする。
- ② マカロニはゆでる。
- ③ 油を熱し、にんにく・豚ひき肉を炒める。
- ④ ③にAを入れ、なす・Bを加え炒める。
- ⑤ ④②・粉チーズを混ぜ合わせ紙カップに入れ、とろけるチーズをかけてオーブンで焼く。



※ オープン温度と目安時間
230℃ 7分

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
なすのミートグラタン
イタリアンサラダ
とうがんのスープ

【 料理について 】

なすは子どもが苦手な食材のひとつですが、なすのミートグラタンは、みんなが好んで食べてくれます。地元産のなすは、他にもマーボーなすや味噌汁にも使っています。

[スズキの梅ソース]

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
すずき	50
△ 食塩	0.2
△ でん粉	5
△ 植物油	5
△ たまねぎ	5
△ A 本みりん	6
△ 梅びしお	5
△ こいくちしょうゆ	2
△ 三温糖	0.2
△ ごま油	0.2
△ でん粉	0.3
水	0.3

(作り方)

- ① すずきは塩で下味をし、でん粉をつけ油で揚げる。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ 油を熱し、②を炒める。
- ④ ③にAを入れ煮る。
- ⑤ ④に水どきでん粉を加え、①にかける。



【 料理について 】

香住で水揚げされるすずきを使っています。さっぱりとした梅ソースをかけることで夏に合う料理です。揚げることで、魚が苦手な子どももおいしく食べられます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
スズキの梅ソース
焼きじゃがサラダ
野菜の中華スープ

△: 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