

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 186

平成 29 年 4 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)

[黒豆と野菜のサラダ]

《 丹波 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 黒大豆(乾燥)	5
△ キャベツ	30
△ きゅうり	10
△ たまねぎ	5
△ チキンハム(冷凍)	5
△ 植物油	2
△ A 穀物酢	1.3
△ 食塩	0.2
△ こしょう	0.02

(作り方)

- ① 一晩水に漬けておいた黒豆をやわらかく煮る。
- ② キャベツは細切り、たまねぎはせん切り、きゅうりは輪切りにし、ゆでます。
- ③ 冷凍チキンハムは袋のままゆで、ほぐします。
- ④ ①・②・③をAであえる。



【 料理について 】

丹波黒大豆は篠山の代表的な特産物です。水でもどす手間はかかりますが、そのぶんもっちりとした甘みが他の食材の味を引き立てます。また、黒豆の色が全体の料理の彩りをひきしめてくれます。目で見て、さらに味わって美味しく食べられます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
揚げしゅうまいのあんかけ
黒豆と野菜のサラダ
かにたま汁

[新茶のかき揚げ]

《 丹波 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 茶葉(荒め)	0.8
△ さくらえび(冷凍)	5
△ じゃがいも	20
△ ごぼう	10
△ 小麦粉	5
△ でん粉	2
△ 鶏卵	4
△ 食塩	0.1
△ 水(お茶の汁)	3
△ 植物油	適量

(作り方)

- ① 茶葉は水でもどし、もどし汁を取っておく。
- ② じゃがいもは短冊切り、ごぼうはささがきにする。
- ③ 小麦粉とでん粉を合わせてふるう。
- ④ ③と鶏卵・食塩・①のもどし汁で衣を作る。
- ⑤ ④に①・②・さくらえびを入れ混ぜる。
- ⑥ ⑤をばらしながら、揚げる。



【 料理について 】

篠山市では、新茶のとれる時期である6月初旬に『篠山茶週間』として新茶を使ったメニューを取り入れています。少し荒目の茶葉を使うことでお茶の香りと味を楽しむことができます。揚げ時間を短くして、お茶の色を活かすようにします。

(組合せ献立例)

減量わかめごはん
牛乳
新茶のかき揚げ
ほうれん草ともやしのごま和え
かやくうどん

△: 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