

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 102 平成 21 年 10 月 20 日
兵庫県学校給食総合センター
(物資委員会・食品研究部会)

[里山汁]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ うどん(冷凍)	35
△ さといも	15
しめじ	8
ごぼう(ささがき)	6
蒸しかまぼこ	6
まいたけ	5
△ にんじん	5
△ 油揚げ	3
葉ねぎ	3
△ うすくちしょうゆ	3
△ こいくちしょうゆ	1
△ A みりん	0.6
清酒	0.6
△ かつお削り節	3
△ でん粉	0.8
水	110

《 東播磨 》

(作り方)

- ① かつお削り節でだしをとる。しめじ・まいたけはほぐす。
- ② うどんはボイル後、水冷する。
- ③ さといもはいちょう切り、ぬめりをとる。
- ④ ねぎは小口切り、かまぼこ・にんじん・たけのこはいちょう切り、油揚げは油ぬきし、太めの短冊に切る。
- ⑤ だしに野菜・かまぼこ・油揚げを加えて煮、うどん・しめじ・まいたけを加え、Aで味をととのえ、でん粉でとろみをつける。
- ⑥ ねぎを加え、仕上げる。



【 料理について 】

削り節だしをしっかりと効かせた汁物です。
里芋・きのこ・野菜と野山の香りを楽しんでください。
うどんが入りボリュームがあるのでごはんの量を減らします。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
高野豆腐の煮物
里山汁
アップルかん

[鶏肉のしぐれ煮]

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉(10gカット)	35
しょうが	0.8
△ A こいくちしょうゆ	1.5
清酒	0.7
△ 鶏レバー	15
△ でん粉	12
△ 植物油	15
ピーマン	5
△ にんじん	5
△ 上白糖	2.5
△ B こいくちしょうゆ	2.5
水	1~2

《 中播磨 》

(作り方)

- ① 鶏肉をみじん切りにしたしょうが・Aに漬け込む。
- ② ピーマン・にんじんはせん切りにしてゆでる。
- ③ 汁気を切った①・鶏レバーにでんぷんをまぶして油で揚げる。
- ④ Bを煮立たせ、②③を加えて煮る。



【 料理について 】

しぐれ煮は、現在では生姜入りの佃煮全般を指すが、元来は三重県桑名市の名産であるハマグリを用いた佃煮「時雨蛤(しぐれはまぐり)」を指しています。
この鶏肉のしぐれ煮は、鶏肉にレバーを加えることで、手軽に鉄分を摂取できます。レバーを加えてもおいしくいただけるので子どもたちに人気のある献立です。
給食では、こいくちしょうゆ・砂糖・香辛料で下味をつけて加熱した鶏レバーを使用しています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉のしぐれ煮
はくさいのおひたし
みそ汁

△ 兵庫県学校給食総合センターで取扱いしている物資
お問い合わせ 兵庫県学校給食総合センター
TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795