

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 104

平成 21 年 12 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)

[雪豆腐の炒り煮]

(1人分材料)	純使用量(g)
凍り豆腐(粉末)	10
鶏ひき肉	10
△ にんじん	10
葉ねぎ	5
△ 乾しいたけ	0.5
△ 上白糖	2.5
△ こいくちしょうゆ	1.5
△ A うすくちしょうゆ	1
清酒	1
△ かつお削り節	0.5
△ 植物油	0.5
水	25~30

《 西播磨 》

(作り方)

- ① にんじん・しいたけはもどしてせん切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ② かつお削り節でだしをとる。
- ③ 油を熱し、鶏ひき肉を炒め、にんじん・しいたけを加えて炒める。
- ④ ③に②・Aを加え、にんじんに火が通ればねぎを入れ、凍り豆腐を加えて混ぜ、仕上げる。



【 料理について 】

雪豆腐は凍り豆腐を粉にしたものです。おからよりもやわらかく、ふわふわした感じに仕上がります。水の量は仕上がりに具合によって、加減してください。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
雪豆腐の炒り煮
小松菜とたくあんのごまあえ
豚汁

[魚のみぞれあえ]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ ホキ(角切り)	50
△ 食塩	0.2
△ こしょう	0.02
△ でん粉	6
△ 植物油	適量
だいこん	25
△ 穀物酢	3
△ A 上白糖	2
△ うすくちしょうゆ	1
△ 食塩	0.1

《 東播磨 》

(作り方)

- ① ホキは塩・こしょうで下味をつけでん粉をまぶして油で揚げる。
- ② だいこんをすりおろし、軽く水分を切っておく。
- ③ Aを加熱し、②をいれてさっと煮る。
- ④ ①を③であえる。



【 料理について 】

みぞれあえは、大根おろしを使ったあえ物で「おろしあえ」とも呼ばれています。「大根おろしに医者いらず」ということわざがありますが、大根をすりおろすことで生まれる辛味の成分・イソチオシアナートには、解毒作用や殺菌作用があり、大根おろしにすることで消化を助けると言われています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
魚のみぞれあえ
白菜の煮びたし
さつまいものみそ汁

△ 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