ごはんにあう副食

一地場産品を使用した献立一 NO. 122-2 平成 23 年 7 月 20 日

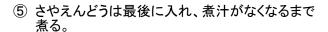
兵庫県学校給食・食育支援センター 学校給食推進委員会,食品研究部会

[ちらし丼]

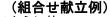
《東播磨》

純使用量(g)	(作り方)
80	① かつま
7	
5	2 t: 1t 0
5	しいた
5	
2	③ ごぼう
1.3	さやえ
0.5	
15	(4) (1) (ZA
2.2	ごぼう
2.2	
0.5	⑤ さやえ
15	煮る。
	7 5 5 5 2 1.3 0.5 15 2.2 2.2

- ① かつお削り節でだしをとる。
- ② たけのこ・にんじんはみじん切りにする。 しいたけはもどしてみじん切りにする。
- ③ ごぼうはみじん切りにし、ゆでさます。 さやえんどうはななめ切りにする。
- ④ ①にA・凍り豆腐(もどさない)・たけのこ・ ごぼう・にんじんを入れて煮る。



- ⑥ 錦糸卵は袋ごと加熱し、ほぐして配缶する。
- ⑦ 各自がごはんの上にのせて食べる。



ちらし丼 牛乳 やさいのごまあえ

【 料理について 】

かわりごはんのひとつです。委託炊飯ですので、ちらし寿司のアレンジとして 提供しています。食欲のおちる時期に最適です。 すしめしで提供できるともっと食べやすい献立となります。

〔 でんぶ 〕

《阪神北》

(1人分材料)	純使用量(g)	
かつお削り節(粉)	2.5	① ごまは
ごま	0.5	
あおのり	0.1	 Aを煮
∫こいくちしょ う ゆ	1	火を」
△│三温糖	0.5	
本みりん	0.5	③ 水分
し水	1.5	加えた

① ごまは炒る。

- ② Aを煮立て、かつお削り節(粉)を入れて 火を止める。
- ③ 水分がなくなったら、あおのり・ごまを 加え仕上げる。



【 料理について 】

ごまとあおのりの風味がきき、食がすすみます。ごはんにふりかけて食べます。 手早く、簡単にできる三品目の献立です。

(組合せ献立例)

ごはん 牛乳 高野豆腐のそぼろ煮 でんぶ ばち汁