

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 123—②

平成 23 年 8 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

[たくあんの香りあえ]

《 阪神南 》

(1人分材料)

たくあん漬	15
キャベツ	15
ごま(いり)	0.7
うすくちしょうゆ	0.1

純使用量 (g) (作り方)

- ① たくあん漬は汁気をきる。
キャベツはせん切りにし、ゆでます。
ごまは炒ってする。
- ② ①をしょうゆであえる。



【 料理について 】

たくあん漬とキャベツをごまであえました。さっぱりして食べやすく、ごまの香りもよく、ごはんもすすみます。
※たくあん漬の塩分によっては、からいことがありますので、うすくちしょうゆで調整して下さい。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
魚のたつた揚げ
たくあんの香りあえ
みそ汁

[豚ひき肉とはるさめの炒め煮]

《 阪神南 》

(1人分材料)

豚ひき肉	15
はるさめ	5
さやいんげん	10
にんにく	0.05
植物油	0.1
こいくちしょうゆ	2.8
清酒	2.4
上白糖	1
チリパウダー	0.01
水	10

純使用量 (g) (作り方)

- ① はるさめはかためにもどして5cmに切る。
さやいんげんは2cmに切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 油を熱し、にんにくを炒め、豚ひき肉を炒める。
- ③ さやいんげんを加え炒め、A・水を加え煮る。
- ④ はるさめを加え煮る。



【 料理について 】

はるさめは、普通はるさめでも緑豆はるさめでもどちらでもかまいません。はるさめを入れたら手早く仕上げるのがポイントです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
れんこんのカレー揚げ
豚ひき肉とはるさめの炒め煮
みそ汁