

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 126—③

平成 23 年 11 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

[きのこのおひたし]

《 但馬 》

(1人分材料)

	純使用量 (g)
エリンギ	20
しめじ	10
しいたけ	5
キャベツ	30
にんじん	5
みつば	2
A うすくちしょうゆ	2.5
穀物酢	0.5
清酒	0.5

(作り方)

- ① キャベツ・にんじんはせん切り、みつばは1cmに切り、ゆでます。
- ② エリンギは3cmの短冊切り、しいたけはせん切り、しめじはほぐして酒蒸しにして、さます。
- ③ ①②をAであえる。



【 料理について 】

きのこたっぷりの、秋を感じる季節の和え物です。みつばと隠し味の酢がきのこの味をひきたてます。うす味に仕上げているので、各調理場で加減してください。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
かき揚げ
きのこのおひたし
豚汁
みかん

[小松菜のキムチ炒め]

《 西播磨 》

(1人分材料)

	純使用量 (g)
こまつな	40
白菜キムチ	15
しらす干し	2
ごま油	0.3

(作り方)

- ① こまつなは3cmに切り、ゆでます。
- ② しらす干しはから炒りする。
- ③ 油を熱し、こまつな・白菜キムチを炒める。
- ④ ③に②・ごま油を加え仕上げる。



【 料理について 】

不足しがちなカルシウムがとれる献立です。
それぞれの食材がよく絡み合い、食べやすい副菜です。
キムチの汁で味を調整します。
キムチの塩分に注意しましょう。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
たけのこのから揚げ
小松菜のキムチ炒め
かきたま汁