

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 143—②

平成 25 年 5 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)

[かつおの新玉ソース]

《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)	
△ かつお(角切り)	50	
A	しょうが	1
	こいくちしょうゆ	2
	でん粉	6
△ 植物油	3	
△ たまねぎ	15	
B	にんにく(おろし)	0.4
	うすくちしょうゆ	2
	穀物酢	2
△ 上白糖	2	
△ 清酒	1	

(作り方)

- ① しょうがはすりおろす。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ かつおはAで下味をつけ、でん粉をつけて揚げる。
- ④ ②・Bを煮立たせ、たれをつくる。
- ⑤ ④に③を入れ仕上げる。



【 料理について 】

5月に必ず登場する人気の献立です。かつおと新たまねぎの季節には欠かせない献立です。また、かみ応えもあり、不足しがちな鉄分も積極的に取り入れることができます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
かつおの新玉ソース
アスパラの梅肉あえ
いもだんご汁

[ピーマンの炒め煮]

《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)	
ピーマン	30	
△ ちくわ	10	
A	うすくちしょうゆ	2
	本みりん	1
	清酒	1
△ 上白糖	0.5	
△ ごま油	1	

(作り方)

- ① ちくわは輪切りにする。
- ② ピーマンはせん切りにする。
- ③ 油を熱し、②を炒め、火が通ったら①を入れる。
- ④ ③にAを加え、調味する。



【 料理について 】

ピーマンを苦手に行っている子どもも多いですが、ちくわと一緒に炒めることで、食べやすくご飯すすみます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
和風煮込みハンバーグ
ピーマンの炒め煮
みそ汁

△: 兵庫県学校給食・食育支援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・食育支援センター TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795

詳しくはホームページで…

兵庫県食育支援

検索



クリック