

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— No. 37

平成15年11月20日
独立行政法人日本スポーツ振興センター
兵庫県学校給食総合センター
(物資委員会・食品研究部会)

[揚げまぐろの五色煮] 《 中播 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ まぐろ(角切り)	40
△ 濃口しょうゆ	1
△ でんぷん	5
△ さつまいも	20
△ 揚げ油	
△ 大豆(水煮)	10
△ チンゲンサイ	10
△ 人参	5
△ 濃口しょうゆ	3
△ 砂糖	2.5
△ みりん	0.5
△ 水	2

(作り方)

- ① チンゲンサイは3cm位に切りゆでる。
- ② 人参は、いちよう切りにしゆでる。
- ③ さつまいもは2cm角に切り素揚げする。
- ④ まぐろは、下味を漬けてでんぷんをまぶして揚げる。
- ⑤ 調味料を煮立て、大豆を入れ煮る。
- ⑥ 1～4を入れからめる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
揚げまぐろの五色煮
すまし汁
みかん

【 料理について 】

まぐろは魚の中でも良質のたんぱく質が多く含まれています。その他、ビタミンB1、鉄やEPA、DHAも豊富な食品です。しかし、アレルギーとなるヒスタミンが増えるので、長時間常温で放置しないなど取り扱いに注意が必要です。季節によりさつまいもをじゃがいもに代えての実施も可能です。

[大豆カレー]

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 大豆(水煮)	20
△ 豚肉	15
△ 人参	15
△ 玉ねぎ	70
△ じゃがいも	40
△ グリンピース	5
△ 牛乳	10
△ カレールウ	10
△ りんごピューレ	5
△ 塩	0.3
△ 純カレー粉	0.05
△ こしょう	0.03
△ ガーリックパウダー	0.03
△ 濃口しょうゆ	1
△ 炒め油	0.3

(作り方)

- ① 人参、じゃがいも、玉ねぎをそれぞれサイコロ型に切る。
- ② 釜に油を入れ、豚肉をガーリック、こしょう、カレー粉と一緒に炒める。
- ③ ②に玉ねぎを入れ、よく炒めてから、人参、大豆、じゃがいもを入れ、煮込む。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、りんごピューレ、カレールウを入れ、塩、濃口しょうゆを入れて味を調える。
- ⑤ 仕上げに牛乳を入れて、出来上がり。



(組合せ献立例)

麦ご飯
牛乳
大豆カレー
揚げシューマイ
もやしのナムル

【 料理について 】

カレーに大豆を入れることで、大豆が苦手な子供たちもすすんで食べてくれるメニューです。

○ — 兵庫県内の特産物

△ — 兵庫県学校給食総合センターで取扱いしている物資

お問合わせ：兵庫県学校給食総合センター

TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795