

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— No. 42

平成16年4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)

## 【 さばのみそ煮 】

(1人分材料)	純使用量(g)
△ さば素焼き(40g)	1切
米みそ(甘)	6
△ 上白糖	3
A しょうが(生)	1.5
本みりん	0.5
清酒	0.5
△ こいくちしょうゆ	0.2
水	15

## 《 東播磨 》

### (作り方)

- ① しょうがはみじん切りにする。
- ② 水とAの調味料を煮立てる。
- ③ さばを入れ30分程度煮込んだ後10分程むらす。



### 【 料理について 】

素焼きを使用することで煮くずれしにくくなります。  
又、生さばを煮込むよりあっさり仕上がり、魚の臭みも少なく魚嫌いな子どもでも食べやすくなります。

### (組合せ献立例)

- 麦ごはん
- 牛乳
- さばのみそ煮
- わかめときゅうりの酢の物
- けんちん汁

## 【 ひじき豆 】

## 《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
こんにゃく	12
さつまあげ	10
だいず(乾)	5
△ にんじん	5
△ ほしひじき	1.5
△ こいくちしょうゆ	2
△ 三温糖	1.2
清酒	0.5
本みりん	0.5
煮干し	1
水	10

### (作り方)

- ① だいずは前日に洗い、一晩つけておく。
- ② ひじきは水につけてもどし、何回も水を換え砂などを取り除いておく。
- ③ にんじんはいちょう切り、さつまあげはうすい短冊切りにする。
- ④ こんにゃくは短冊切りにしゆでる。
- ⑤ ひじきは1/4程度の調味料とだしで別炊きする。
- ⑥ 残りの調味料で、だいず・こんにゃくを味付けして煮込み、人参、さつまあげを入れ、最後にひじきを入れて仕上げる。



### (組合せ献立例)

- 麦ごはん
- 牛乳
- 焼き魚
- ひじき豆
- 豚汁

### 【 料理について 】

ひじきとその他の材料を一緒に煮ると黒っぽくなって見た目が悪くなりますが、ひじきと別炊きすることで、きれいに仕上がります。

※ 大豆の水煮を使用する場合は、1人10gを目安にしてください。

- — 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