

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— No. 43

平成16年5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)

[にらじゃが]

(1人分材料)	純使用量(g)
△じゃがいも	50
△植物油	適量
豚ひき肉	15
にら	15
△こいくちしょうゆ	2.5
△上白糖	0.8
△本みりん	0.5

《 丹波 》

(作り方)

- ①じゃがいもを大きめの短冊に切り約170℃の油で7分揚げる。
- ②にらを3cm位に切る。
- ③ひき肉を釜で充分に加熱し、にらを加えて、調味料で味付けする。
- ④①のじゃがいもを加えて混ぜる。



【 料理について 】

子ども達の好きなひき肉とあわせる事で、苦手なにらもよく食べます。不足しがちな芋類もしっかりとれる献立です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
焼ししゃも
にらじゃが
わかめのみそ汁

[チキンサラダ]

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
キャベツ	18
△鶏肉ささ身(水煮)	10
△にんじん	5
△スイートコーン (カーネル冷凍)	5
おかひじき	5
△植物油	0.3
△ごまドレッシング	6

(作り方)

- ①鶏肉ささ身は、ほぐしておく。
- ②キャベツは1cmぐらいの短冊切りにんじんは、せん切り。おかひじきは、3cmぐらいに切る。キャベツ、にんじん、おかひじきスイートコーンをボイルする。
- ③釜に油をしき①②を順番に炒め仕上げる。
- ④教室でドレッシングをかけて配食する。



【 料理について 】

おかひじきは、海藻のひじきに似ていることから、おかひじきと名付けられたようです。

旬は、5月～9月頃です。

サラダに入れるとシャキッとした歯ざわりが楽しめます。

ドレッシングはクラス1本付けにしています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
山海揚げ
チキンサラダ
豆腐のみそ汁

- — 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