

# —ごはんにあう副食—

No. 5

平成12年12月20日  
物資委員会・食品研究部会

## 【かにたまスープ】 《但馬》

(1人分材料)	(g)
○ かに身(ずわいがに)	25
鶏卵	20
玉ねぎ	20
人参	10
にら	6
きくらげ(乾)	0.2
薄口しょうゆ	3
塩	0.6
こしょう	0.03
△ スープベースチキン	15
澱粉	1.5
水	110
	(71kcal)

### (作り方)

- ①かに身は袋から出す。
- ②鶏卵は割りほぐす。
- ③玉ねぎは薄切り、人参は短冊切りにする。
- ④きくらげは水でもどし千切りに、にらは1cmに切る。
- ⑤スープベースチキン、水を入れ、玉ねぎ、人参、きくらげを中火で煮る。
- ⑥軟らかくなったら、かに身を入れ、味を調整する。
- ⑦水溶き澱粉を入れ、溶き卵を流し込み、にらを入れて仕上げにこしょうを加える。



### (料理について)

「ずわいがには」は、但馬地区では松葉がにと言われています。  
松葉がには、但馬の代表的な冬の味覚です。  
子どもが大好きな、かきたま汁に、かにを入れ  
とろみを付け冷めにくくした寒い冬には喜ばれる  
スープです。

### (組合せ献立例)

黒豆ごはん  
牛乳  
はたはたの南蛮漬け  
かにたまスープ  
おひたし  
果物

## 【すきやき】 《丹有》

(1人分材料)	(g)
○ 牛肉(三田牛)	40
白菜	50
玉ねぎ	30
焼き豆腐	30
糸こんにゃく	20
○ 葱(極太葱)	15
人参	10
焼麸	4
濃口しょうゆ	3.5
薄口しょうゆ	3
三温糖	3.2
△ 料理酒	2
水	5
	(210kcal)

### (作り方)

- ①人参はいちょう切り、玉ねぎは一口大に切る。  
白菜は2cmの長さに、焼き豆腐は2cm角に切り、糸こんにゃくは5cmの長さに切ってゆがいておく。極太葱は2cmに切る。
- ②牛肉を炒め、玉ねぎ、人参を加え炒め、水を入れて煮、焼き豆腐、糸こんにゃく、白菜を入れて調味する。
- ③麸を入れ、しばらく煮て極太葱を加える。  
煮あがったら火を止める。



### (料理について)

「すきやき」は、田を耕す鋤の上に肉や葱を載せて焼いて食べたことからこの名が付いたと言われています。

三田特産の「極太葱」は、鍋物にぴったりの野菜です。青い所と白い所が半々で「青葱」と「白葱」の良さを兼ね備えており、煮ると特有のとろみと甘味が出ます。

極太葱は9月に植えられ、3回も土寄せしながら手間をかけて育てられ、ちょうどこの時期(12月~2月)に旬をむかえます。

### (組合せ献立例)

麦ごはん  
牛乳  
すきやき  
れんこんの甘酢漬け  
みかん

○ — 兵庫県内の地域の特産物

△ — 兵庫県学校給食総合センターで取扱いしている物資

お問い合わせ： 兵庫県学校給食総合センター

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



(三田の極太葱)