

ごはんにあう副食

—地場産の魚類を使用した献立— No. 54-1

平成 17 年 5 月 20 日
兵庫県学校給食総合センター
(物資委員会・食品研究部会)

[じゃこえびふりかけ]

《 丹波 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ さくらえび(素干し)	4
△ しらす干し	2
△ 白ごま(いり)	1
△ 本みりん	1
△ 清酒	0.5
△ あおのり(粉)	0.5
△ こいくちしょうゆ	0.13
△ 食塩	0.06

(作り方)

- ① 白ごまは、炒ってすりつぶす。
- ② さくらえびとしらす干しに清酒をふり炒める。
- ③ ②にあおのりと①を加えて加熱し調味する。

※ 塩味は、しらす干しにより調節する。



【 料理について 】

不足しがちな小魚がしっかりと摂れ、子どもたちは香ばしい香りで、いつもよりたくさんご飯が食べられる様です。

※ しらす干しは、地域によってちりめんじゃことも言います。

(組合せ献立例)

麦ごはん
牛乳
肉じゃが
れんこんの甘酢漬け
じゃこえびふりかけ

[桜えびとごぼうのかき揚げ] 《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ さくらえび(素干し)	3
△ たまねぎ	11
△ ごぼう(ささがき)	8
△ えだまめむきみ(凍)	5
△ てんぷら粉	5
△ A 薄力粉	7
△ 鶏卵	3.5
△ 食塩	0.1
△ 水	7
△ 植物油	適量

(作り方)

- ① たまねぎは、スライスする。
- ② さくらえび・たまねぎ・ごぼう・えだまめに塩を加え、粉をふり入れ水分を調整する。
- ③ 少量ずつ油で揚げる。



【 料理について 】

さくらえびを入れることによって、不足しがちなカルシウム、枝豆やごぼうでは、食物繊維が摂れ彩りもきれいです。レンコン、さつまいもなど季節感のあるものも取り入れています。てんぷら粉を使用することでふっくら揚げり、冷めても衣が軽く仕上がります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
桜えびとごぼうのかき揚げ
沢煮椀
小魚ナッツ

- — 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

ごはんにあう副食

—地場産の魚類を使用した献立— No. 54-2

平成 17 年 5 月 20 日
兵庫県学校給食総合センター
(物資委員会・食品研究部会)

[お魚ナッツ]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ ホキ(角切り)40g	1切
△ 食塩	0.2
△ こしょう	0.02
△ でんぷん	3
△ 薄力粉	1
△ 植物油	適量
△ さつまいも	20
△ 植物油	適量
△ カシューナッツ	5
△ ケチャップ	6
△ 上白糖	2
△ A 中濃ソース	1
△ こいくちしょうゆ	0.3
△ 水	3

《 東播磨 》

(作り方)

- ① ホキに塩・こしょうで下味をつける。
でんぷんと薄力粉をあわせ、まぶし揚げる。
- ② さつまいもは、いちよう切りにし素揚げする。
- ③ Aを煮立て、そこにカシューナッツを入れ、たれを作る。
- ④ ①②③を混ぜ合わせる。



(組合せ献立例)

- ごはん
- 牛乳
- お魚ナッツ
- イカ団子スープ
- ぽんかん

【 料理について 】

魚とさつまいもとナッツを、ケチャップ味で和えた料理です。
魚の苦手な児童でも食べやすい味付けになっています。
種実類もたくさん摂ることができます。

- — 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