

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 84

平成 20 年 2 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)

【はっと汁】

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 白玉もち	30
△ 里芋	20
大根	10
△ 人参	10
△ 油揚げ	3
△ ごぼう	7
△ 削り節	2
{ うす口しょうゆ	5
A { みりん	4
水	150 cc

(作り方)

- ① 里芋は一口大に切り、大根・人参はいちょう切り、油揚げはせん切り、ごぼうはさがきにする。
- ② 削り節でだしを取り、Aで調味した中に火のとおりにくいものから入れて煮る。白玉もちは溶けるので最後に入れて仕上げる。



【 料理について 】

「はっと」とは、もともと小麦粉を水で練ったものを薄くのばしてゆでたものです。これを汁仕立てにしたのが「はっと汁」で、給食で取り入れやすいよう、アレンジしました。

名前の由来は「あまりにおいしすぎて食べ過ぎは御法度(いけない)」の「はっと」から来ているという説があります。

岩手・宮城・山形県など東北地方の料理です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
にじますの塩焼き
はっと汁
ごま和え

【すき焼き煮】

《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 牛肉(もも)	20
△ たまねぎ	40
はくさい	40
しらたき	30
焼き豆腐	25
△ ごぼう	20
もやし	20
根深ねぎ	6
焼き麩	3
△ 上白糖	7
△ こいくちしょうゆ	12

(作り方)

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ごぼうはさがき、はくさい・もやしはざく切り、たまねぎは厚めのスライス、根深ねぎは斜め切り、焼き豆腐は2cm角に切る。
- ③ 麩は戻し、しらたきは湯がいておく。
- ④ 油をひき、肉・ごぼう・しらたきを炒め調味料を入れ、しばらく煮る。
- ⑤ たまねぎ・焼き豆腐・麩・はくさい・もやしを随時加える。
- ⑥ 最後に根深ねぎを入れる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
すき焼き煮
焼きししゃも
こまつなの煮びたし

【 料理について 】

はくさいの美味しい冬の季節によく給食に取り入れる献立です。いろいろな野菜の旨味が牛肉とあいまって子どもたちにも人気のメニューです。
もやしを加える時、固まらないようほぐしておきましょう。

△ 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