

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 90

平成 20 年 9 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)

[揚げなすの味噌かけ]

(1人分材料)	純使用量(g)
なす	50
△ 植物油(揚げ油)	適宜
△ 味噌	5
△ 砂糖	5
みりん	1.2
△ 白ごま(煎り)	1.2
水	5

《北播磨》

(作り方)

- ① なすは1cmの輪切りにし、油で揚げる。
- ② ごまは炒ってする。
- ③ 味噌・砂糖・みりん・水を加え、②のごまを加えたれを作る。
- ④ ①に②をかける。



【料理について】

なすは、加東市産の滝野なすを使用しています。滝野なすは、千両2号という種類できめが細かく、皮もやわらかいので、煮ても焼いてもくずれにくく、加東市内ではよく使用されています。給食では、子どもがあまり好まないなすを油で揚げて味噌だれをかけるとよく食べています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鯖の塩焼き
野菜のすまし汁
揚げなすの味噌かけ

[ゴーヤのかき揚げ]

(1人分材料)	純使用量(g)
かぼちゃ	12
△ たまねぎ	7
にがうり	6
△ さくらえび(釜上げ)	5
△ 小麦粉	7
A { カレー粉	0.35
△ { 食塩	0.1
水	8
△なたね油	適宜

《阪神北》

(作り方)

- ① かぼちゃは短冊切り、たまねぎは5mmぐらいのスライス、にがうりは1/2に切り、ずを取って2mmにスライスする。
- ② Aで衣を作り、材料を混ぜ合わせる。
- ③ 油を熱し②を揚げる。



【料理について】

沖縄生まれの夏野菜「にがうり」を使ったかき揚げです。ゴーヤの名で親しまれ、独特の苦みを持っていますが、カレー粉味で食べやすくしています。カレー粉を入れるとたまねぎとかぼちゃの甘みが引き出され、ゴーヤの苦みが気になりません。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
五目汁
ひじきの煮つけ
ゴーヤのかき揚げ