

# ごはんにあう副食

一地域産品を使用した献立一

NO. 91

平成 20 年 10 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)

## [ピーマンのごまマヨネーズ和え] 《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
△ ピーマン	30	① ピーマンは種を取り、縦(3~5mm)の千切りにしゆでて、冷やす。
△ 鰯油漬け	10	② ごまは、炒ってすっておく。
△ ごま	1	③ ①と②をマヨネーズで和える。
△ 塩	0.3	
△ マヨネーズ	8	



### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
ハンバーグの和風ソース  
野菜いりみそ汁  
ピーマンのごまマヨネーズ和え

### 【 料理について 】

ピーマンは、加東市産の有機栽培のものを使用しています。ピーマンが特産の宮崎県の郷土料理です。  
ピーマン嫌いの子も、ピーマンをゆでることで青臭いにおいがあまりないので喜んで食べます。

## [タッカンジョン] 《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
△ 鶏肉(もも皮付き15g)	60	① ごまは香ばしく炒ってあらずりをする。
△A { にんにく(おろし)	0.1	② 鶏肉はAで下味をつける。
△A { こいくちしょうゆ	1	③ Bを煮立て、たれを作る。
△A { みりん	1	
△ かたくり粉	6.4	④ 鶏肉にかたくり粉・小麦粉を混ぜ合わせてまぶし、余分な粉を落として揚げ、熱いうちにたれをからめて①のごまをふる。
△ 小麦粉	2.2	
△なたね油	4	
△ 白ごま	0.5	
△B { 上白糖	0.8	
△B { こいくちしょうゆ	3	
△B { 食酢	1.2	
△B { コチジャン	1	
△B { 水	2.5	



### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
タッカンジョン  
ナムル  
トック

### 【 料理について 】

韓国風とり肉の揚げ物です。  
香ばしさの中に、甘酸っぱさがあります。また、ピリツとした辛さがあり、食欲をそそります。  
神戸では、韓国料理のトックと組み合わせています。