

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 98

平成 21 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)

[きゅうりと玉ねぎの酢の物]

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ たまねぎ	30
きゅうり	20
△ まぐろ油漬け	5
△ 穀物酢	2
△ A 上白糖	2
△ うすくちしょうゆ	1
△ 白ごま	1
△ 食塩(野菜ゆで用)	0.3

(作り方)

- ① きゅうりは輪の薄切り、たまねぎは半分に切って薄切り、それぞれゆでる。
- ② ①にほぐしたまぐろ油漬けとAを加え、炒って半ずりにしたごまであえる。



【 料理について 】

新たまねぎの時期によく出る献立です。新たまねぎは、甘みがあっておいしいです。蛋白質が不足気味のときは、まぐろ油漬けを増やすと蛋白質が十分摂取できます。

(組合せ献立例)

麦ごはん
牛乳
いかの煮付け
新じゃがいものうま煮
きゅうりと玉ねぎの酢の物

[五目混ぜごはんの具]

《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏ひき肉	20
△ ごぼう	10
えだまめむき身(冷凍)	8
△ にんじん	5
△ 油揚げ	2
△ ほしひじき	1.5
△ ごま(いり)	1
△ 植物油	0.5
△ こいくちしょうゆ	4
△ A 上白糖	2.5
清酒	2
水	20

(作り方)

- ① ひじきはよく洗い水でもどす。
- ② にんじんはせん切りにする。ごぼうはささがきにしてあくをぬく。油揚げは油ぬきをして5mm幅の短冊に切る。
- ③ えだまめはゆでる。
- ④ 鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒め、ひじき・ごぼう・にんじん・油揚げを入れ、Aを加え、水を入れて煮含める。
- ⑥ 最後にえだまめ・ごまを入れ、仕上げる。
- ⑦ ごはんと五目混ぜごはんの具を一緒に入れて、各自で混ぜ合わせて食べる。



【 料理について 】

混ぜごはんなので、ひじきもしっかりと食べることができ、ごぼうが入っているので、かみごたえのある料理です。炊き込みごはんができないため、混ぜごはんの具として給食に出し、教室で混ぜて食べています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
五目混ぜごはんの具
きゅうりのおかかあえ
かきたま汁