

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 185-1

平成 29 年 3 月 20 日  
兵庫県学校給食・食育支援センター  
(学校給食推進委員会・食品研究部会)

## 【 手作りふりかけ(たらこ) 】

## 《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
たらこ(焼き)	6
△ しらす干し	4
△ ごま(いり)	2
あおのり(粉)	0.1
本みりん	1.8

### (作り方)

- ① 焼きたらこはほぐしておく。
- ② ①・しらす干し・ごまを入れ、から炒りする。
- ③ ②にみりんを加え、あおのりをふり仕上げる。



## 【 料理について 】

たらこのピンク色が食欲をそそるふりかけです。しらす干しの塩分が商品によって違うので、白ごまの量やみりんを調整すると良いでしょう。ふりかけは店で購入するものだと思っている子どもたちに、一言添える機会になる献立です。

## (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
さばの松風焼き  
三色和え  
手作りふりかけ  
豚汁

## 【 ほうれんそうサラダ 】

## 《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
ほうれんそう	30
キャベツ	17
△ スクール系かまぼこ	8
ぶなしめじ	5
△ にんじん	5
△ うすくちしょうゆ	0.3
△ マヨネーズ(小袋)	8

### (作り方)

- ① ほうれんそうは3cm、キャベツは1cmの短冊、しめじは2cm、にんじんはせん切りにし、ゆでます。
- ② スクール系かまぼこは袋のままゆで、ほぐします。
- ③ ①・②・しょうゆを混ぜる。
- ④ 食べるときにマヨネーズをあえる。



## 【 料理について 】

おひたしとは違い、味付けを変えることで苦手なほうれんそうを食べやすくしています。  
マヨネーズを使わない場合は、砂糖とうすくちしょうゆで味付けをします。

△: 兵庫県学校給食・食育支援センターで取扱いしている物資

## (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
肉じゃが煮  
ほうれんそうサラダ  
(マヨネーズ)  
みかん



お問い合わせ 兵庫県学校給食・食育支援センター  
TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795

詳しくはホームページで...

兵庫県食育支援

検索



クリック