

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 192

平成 29 年 11 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)

## 【 みそスープ 】

(1人分材料)	純使用量(g)
△ ベーコン(カット)	10
さつまいも	35
△ たまねぎ	25
△ にんじん	15
パセリ	0.8
牛乳	25
A 甘みそ	8
コンソメ	0.5
△ 食塩	0.1
△ こしょう	0.02
水	100

## 《 淡路 》

### (作り方)

- ① さつまいも・たまねぎは1.5cm角、にんじんはいちょう切り、パセリはみじん切りにする。
- ② ベーコンを炒めて水を入れ、にんじん・たまねぎを加え煮る。
- ③ ②にさつまいもを加え煮る。
- ④ ③にAを加え煮る。
- ⑤ ④に塩・こしょうを加えて味をととのえ、仕上げにパセリをふる。



## 【 料理について 】

みそスープに牛乳を加えることでこくが増し、まるやかになります。具をアレンジすることで季節に合うみそスープになります。

## (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
揚げ鶏のレモン風味  
温野菜  
みそスープ

## 【 千種焼き 】

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏卵	35
鶏ひき肉	15
木綿豆腐	10
△ にんじん	3
△ ごぼう	3
葉ねぎ	1.5
△ ほしひじき	0.5
清酒	2
△ A 三温糖	1.5
△ うすくちしょうゆ	0.5
△ 食塩	0.2

## 《 阪神南 》

### (作り方)

- ① ひじきは、もどす。豆腐は、水を切りつぶす。
- ② にんじん・ごぼうはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鶏卵を攪拌し、②・鶏肉・Aを入れ混ぜる。
- ④ 鉄板にオープンシートを敷き、③を流し込み焼く。
- ⑤ 切り分けて、配食する。



※ オープン目安温度と時間  
180℃ 15分程度

## 【 料理について 】

豆腐を加えることで、ふわふわした食感を味わえます。不足しがちなカルシウムや食物繊維も補えます。

## (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
千種焼き  
五色なます  
ばち汁

△: 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



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