

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 194

平成 30 年 1 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)

## 【 ゴーヤの揚げ煮 】

## 《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
にがうり	25
△ A [ 鶏卵	6
でん粉	5
△ 植物油	2
△ こいくちしょうゆ	2
△ B [ 三温糖	1.6
本みりん	1
△ ごま(いり)	1

- (作り方)
- ① にがうりは縦半分になり、3mmのうす切りにする。
  - ② Aで衣を作り、①につけて揚げる。
  - ③ Bを煮立て、②にからめる。



## 【 料理について 】

夏の暑さを乗り切るために食べてほしい食材「にがうり」の苦味が、揚げて甘辛いたれとからめることでやわらぎ、食べやすくなります。子どもたちにも好評の献立です。

## (組合せ献立例)

ごはん  
 牛乳  
 さわらの塩焼き  
 ゴージャの揚げ煮  
 五目汁

## 【 もやしのゆず辛子和え 】

## 《 阪神南 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
緑豆もやし	30
きゅうり	10
△ 切干しだいこん	10
△ こいくちしょうゆ	1.2
△ A [ うすくちしょうゆ	0.5
三温糖	0.7
△ ゆず辛子	0.1

- (作り方)
- ① 切干しだいこんは、もどす。きゅうりは、せん切りにする。もやしは、ざく切りにする。
  - ② ①をゆでます。
  - ③ Aを混ぜ、②とあえる。



【ゆず辛子】

## 【 料理について 】

ゆず辛子は、ゆずと唐辛子と塩が混ざった芦屋発の調味料です。ゆずの香りがさわやかで、おいしくいただけます。

## (組合せ献立例)

ひじきごはん  
 牛乳  
 狐のかくれんぼのカクテルソースかけ  
 もやしのゆず辛子和え  
 かき玉汁

△: 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