

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 197

平成 30年 4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)

〔 はたはたのなんばんづけ 〕

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ はたはた(無頭 2~3尾)	30
△ でん粉	4
△ 植物油	2
△ たまねぎ	10
△ にんじん	3
△ こいくちしょうゆ	3
△ 米酢	3
△ A 上白糖	2.5
△ 本みりん	1.5
△ 一味とうがらし	0.01

(作り方)

- ① はたはたにでん粉をまぶし、揚げる。
- ② にんじんはせん切り、たまねぎはうす切りにし、それぞれ塩ゆでする。
- ③ Aを煮立て、にんじん・たまねぎを入れ煮る。
- ④ ③に①を漬けこむ。



【 料理について 】

日本海で多くとれるはたはたを使った献立です。たれにつけこんであるので、味がなじんでおいしく食べられます。

米酢を使っているので、まるやかで深みを感じられます。小さめのはたはたを使っているため、中骨もカリッと仕上がりに、食べやすいです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
肉と野菜のうまに
はたはたのなんばんづけ

〔 ビーフシチュー 〕

《 丹波 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 牛肉(スライス・3cm)	30
△ ジャガイモ	50
△ ●たまねぎ	30
△ にんじん	20
△ ○たまねぎ	16
△ マッシュルーム(スライス)	10
△ グリンピース(冷凍)	3
△ にんにく	0.25
△ しょうが	0.15
△ 植物油	0.3
△ A 無塩バター	4
△ 小麦粉	3
△ 赤ワイン	2
△ B 食塩	0.65
△ こしょう	0.02
△ チキンブイヨン	12
△ C 三温糖	0.3
△ 水	50
△ トマトピューレ	10
△ デミグラスソース	8
△ D トマトケチャップ	5.5
△ ウスターソース	2.5

(作り方)

- ① ジャガイモは一口大、にんじんは5mmのいちよう切りにする。
●たまねぎは8mm、○たまねぎは3mmのうす切りにする。
にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ② Aでルーを作る。
- ③ 油を熱し○たまねぎ・牛肉・にんにく・しょうがを炒め、Bを入れる。
- ④ ③に●たまねぎ・にんじんを加え炒める。
- ⑤ ④にC・マッシュルーム・ジャガイモを加え煮る。
- ⑥ ⑤にD・グリンピース・②を加え仕上げる。



【 料理について 】

手づくりのルーを使ったビーフシチューです。まるやかでやさしい味付けが、ごはんにもパンにもあいます。たまねぎは2種類の切り方をして、釜に入れるタイミングを工夫しています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ビーフシチュー
茎わかめサラダ
くだもの

△: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...