

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 199-1

平成 30 年 6 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)

[魚のバジルソース焼き]

《 阪神南 》

(1人分材料)	純使用量(g)
さわら(1切)	50
△ A [食塩	0.4
△ [こしょう	0.04
△ ジャがいも	20
△ ぶなしめじ	15
△ バジルペースト(冷凍)	2.5
△ ぶどう酒(白)	2
△ にんにく	0.3
アルミカップ(9号)	1個

(作り方)

- ① にんにくはすりおろし、ぶどう酒とバジルペーストを混ぜる。
- ② ジャがいもはせん切り、しめじは房に分ける。
- ③ さわらにAをし①をからめる。
- ④ カップに②を敷き、その上に③をのせる。
- ⑤ オーブンで焼く。

オープン温度と目安時間

※ 240℃ 20分

※ 切り身が大きい場合は、1/2カットにしてカップに入れてください。



【 料理について 】

兵庫県産のバジルを使用したものを利用して、「地産地消」になっています。香りがよく、子どもたちの人気メニューです。さわらの下に敷いたしめじとジャがいもが、ソースや魚肉からのうまみをもらい、おいしくいただけます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
魚のバジルソース焼き
もやしのゆず辛子和え
ポトフ

[大根ナムル]

《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
だいこん	40
みずな	5
△ うすくちしょうゆ	2
△ ごま油	1
△ A 穀物酢	0.5
△ 上白糖	0.5
しょうが(おろし)	0.1
にんにく(おろし)	0.1

(作り方)

- ① Aを煮立てさせます。
- ② だいこんはせん切り、みずなは1cmに切り、ゆでさせます。
- ③ ②を①であえる。



【 料理について 】

韓国風のあえ物です。通年使えるもやし以外でも、大根・青菜など旬の野菜を使って季節感をだします。

(組合せ献立例)

ビビンバ
牛乳
大根ナムル
わかめスープ
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...

兵庫県食育支援

検索



クリック