

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 201-2

平成 30 年 9 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)

[鹿肉の玉ねぎソース]

《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鹿肉(2cm角切り)	40
△ A [うすくちしょうゆ	2.5
しょうが(おろし)	0.8
にんにく(おろし)	0.5
△ でん粉	8
△ 植物油	4
△ たまねぎ	20
△ B [穀物酢	2.5
うすくちしょうゆ	2.5
△ 上白糖	2

(作り方)

- ① Aに鹿肉を30分漬け込む。
- ② ①にでん粉をつけて揚げる。
- ③ たまねぎはすりおろし、Bに入れて煮立てる。
- ④ ②と③をあえる。



【 料理について 】

猟が始まる11月15日以降に鹿肉料理を提供します。鹿肉はくせがあるので、少し多めのしょうがやにんにくに漬け込んで揚げ、さらにたまねぎソースをからめることにより、違和感なく食べられます。たまねぎソースは、魚料理にもよく合います。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鹿肉の玉ねぎソース
ブロッコリーのサラダ
白菜のクリーム煮

[こんにゃくの土佐煮]

《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
こんにゃく	30
たけのこ	15
△ 焼き竹輪	10
△ A [こいくちしょうゆ	2.5
上白糖	2
△ 花かつお	1.5
水	50

(作り方)

- ① たけのこはいちょう切り、竹輪は3mmの輪切りにする。こんにゃくは5mmの色紙切りにする。
- ② 鍋に水・Aを入れ、ひと煮立ちさせ、□こんにゃく・たけのこを加え煮る。
- ③ ②に竹輪を加え煮る。
- ④ ③に花かつおを加え、炒り煮にする。



【 料理について 】

こんにゃくを甘辛くたき、花かつおでからめています。たき合わせのような仕上がりになるので、魚の添えに合う副食です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さわらの塩焼き
こんにゃくの土佐煮
大根のみそ汁

△: 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