

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 202-1

平成 30 年 10 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)

【 さけのませごはん 】

《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
精白米	75
△ 鮭ほぐし身(無塩)	15
△ たけのこ(水煮)	7
△ 刻み昆布(乾)	0.3
しょうが	0.3
塩麴	1
△ こいくちしょうゆ	2
△ A 上白糖	1
清酒	1

(作り方)

- ① たけのこはせん切りにする。しょうがはすりおろす。
- ② A・しょうがを入れ煮る。
- ③ ②に刻み昆布・鮭ほぐし身・たけのこ・塩麴を加え煮る。

※ ごはんと具と一緒にに入れて各自で混ぜ合わせて食べる。



【 料理について 】

鮭ほぐし身、たけのこ、昆布を使ったませご飯の具です。塩麴が入ることとで、甘みとうま味が増します。

(組合せ献立例)

さけのませごはん
牛乳
かんぴょうの炒め煮
たぬき汁

【 どさんこ汁 】

《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ じゃがいも	30
木綿豆腐	20
△ にんじん	10
△ スイートコーン	10
葉ねぎ	5
△ カットわかめ	0.3
△ A 淡色辛みそ	8
△ うすくちしょうゆ	1
バター	1
△ 煮干し	1
水	150

(作り方)

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② にんじん・じゃがいもはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。豆腐はさいの目に切る。わかめはもどす。
- ③ ①ににんじんを入れ煮る。
- ④ ③にじゃがいもを加え煮る。
- ⑤ ④にスイートコーン・豆腐を加え煮る。
- ⑥ ⑤にわかめ・Aを加え煮る。
- ⑦ ⑥にバター・ねぎを加え仕上げる。



【 料理について 】

みそ汁にバターを入れることで、風味もよく洋風に仕上がります。じゃがいも・コーン・バターを使うので、北海道郷土料理の献立としておすすめします。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ちゃんちゃん焼き
どさんこ汁
ゼリー

△: 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...

兵庫食育支援

検索



クリック