

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 205

平成 31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)

[ほきの甘酢あんかけ]

《 丹波 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ ホキ(2cm角)	50
△ でん粉	4
△ 植物油	5
△ たまねぎ	33
△ 白ねぎ	5
△ トマトケチャップ	7
△ A 上白糖	4
△ 穀物酢	4
△ うすくちしょうゆ	2.2
△ チキンブイヨン	2
△ 水	15

(作り方)

- ① ホキはでん粉をつけて、油で揚げる。
- ② たまねぎは縦半分にしてうす切り、白ねぎは3mmの小口切りにする。
- ③ 水・ブイヨンを入れ煮たて、②・Aを加えたれを作る。
- ④ ①に③をからめる。



【 料理について 】

淡泊な味のホキですが、たまねぎがたっぷり入ったトマト味のたれをからめることで、美味しくなり、ごはんがよくすすみます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ほきの甘酢あんかけ
呉汁
くだもの

[かみかみサラダ]

《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ するめ(刻み)	4
△ ごぼう	15
△ きゅうり	10
△ ポークハム(短冊)	5
△ とうもろこし	5
△ ごま	1
△ 米酢	1.8
△ A 三温糖	0.8
△ こいくちしょうゆ	0.8

(作り方)

- ① するめはぬるま湯でさっともどし、ゆでAに漬け込む。
- ② ごぼうはささがき、きゅうりは、せん切りにし、ゆでさます。ハムは蒸し、さます。とうもろこしは、ゆでさます。
- ③ ごまは煎る。
- ④ ①に②③を加え、あえる。



※ するめはぬるま湯に長時間漬けておくと旨味と歯ごたえがなくなるので注意してください

【 料理について 】

歯ごたえのある食材を使ったサラダです。ハムは、ゆでるより蒸したほうが、旨味がしっかり残ります。

(組合せ献立例)

親子丼
牛乳
かみかみサラダ
たくあん

△: 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