

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 206-1

平成 31年 2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)

[あざみ菜ごはん]

《 丹波 》

(1人分材料)	純使用量(g)
精白米	75
あざみ菜漬け	14
△ ちりめんじゃこ	6
清酒	2
△ A { 本みりん	1
こいくちしょうゆ	0.8
水	2

(作り方)

- ① あざみ菜漬けは1cmに切る。
- ② ちりめんじゃこは清酒を入れてからいりする。
- ③ ②に①・Aを加え煮る。
- ④ 炊上ったご飯に③を混ぜる。



【 料理について 】

あざみ菜は、丹波市青垣町と篠山市で栽培されています。高菜とからし菜と野沢菜をかけ合わせてできた珍しい野菜です。

(組合せ献立例)

あざみ菜ごはん
牛乳
ポトフ
ごぼうサラダ
くだもの(温州みかん)

[くきわかめのにももの]

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ くきわかめ(乾燥)	2
しらす干し	5
△ 上白糖	2
△ A { こいくちしょうゆ	2
清酒	1
水	0.5

(作り方)

- ① くきわかめは水でもどす。
- ② しらす干しはゆでる。
- ③ A・水を煮立て、くきわかめを入れて煮る。
- ④ ③に②を加え仕上げる。



【 料理について 】

くきわかめのコリコリとした食感を楽しめます。また、噛めば噛むほど味が出てきて、しらす干しの旨味と合わさって、ごはんがすすみます。食物繊維やカルシウムの摂取ができる料理です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鉄火に
くきわかめのにももの

△: 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