

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 213

令和元年 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)

## [ 金時豆のかき揚げ ]

(1人分材料)	純使用量(g)
さつまいも	20
△ 金時豆(水煮)	10
△ いか(皮なし・短冊 1×4cm)	8
△ 焼き竹輪	5
△ にんじん	5
△ ごぼう	5
△ 薄力粉(打粉)	2
△ A 薄力粉	8
△ 食塩	0.1
△ 水	9
△ 植物油	5.3

## 《 東播磨 》

### (作り方)

- ① いかは解凍し、竹輪は半分に切って斜め切りにする。
- ② さつまいもは短冊切り、にんじんはせん切り、ごぼうはさがきにし酢水に浸ける。
- ③ ①②・金時豆を混ぜ合わせ、打粉をする。
- ④ 油を熱し、③・Aを一回分ずつ合わせて揚げる。



### 【 料理について 】

豆を使ったかき揚げです。見た目にも彩りがよくおいしいです。季節により、豆の種類を変えることができます。

### (組合せ献立例)

菜飯  
牛乳  
金時豆のかき揚げ  
豚汁

## [ ズッキーニの金平 ]

(1人分材料)	純使用量(g)
ズッキーニ	10
△ ごぼう	10
△ 黄ピーマン	5
△ にんじん	5
△ 焼き竹輪	5
△ ごま	0.3
△ こいくちしょうゆ	1.5
△ A 三温糖	1
△ 本みりん	0.2
△ ごま油	0.01

## 《 阪神北 》

### (作り方)

- ① ズッキーニは半月切り、ごぼうはさがき、ピーマンは5mmの細切り、にんじんはせん切りにする。
- ② 竹輪は縦半分の5mmに切る。
- ③ 油を熱し、ごぼう・にんじん・ズッキーニを炒める。
- ④ ③に②・ピーマン・Aを加える。
- ⑤ ④にごまを加え仕上げる。



### 【 料理について 】

地元産ズッキーニを和食に取り入れました。黄ピーマンを入れて鮮やかな金平にしています。ズッキーニをアピールできる一品です。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
あじのピリ辛ソースかけ  
ズッキーニの金平  
生揚げのみそ汁

△: 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...

兵庫食育支援

検索



クリック