

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 215

令和元年 12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)

[じゃこ炒め]

| (1人分材料) | 純使用量(g) |
|------------|---------|
| しらす干し | 3 |
| キャベツ | 20 |
| △ にんじん | 5 |
| △ うすくちしょうゆ | 1 |
| △ ごま油 | 1 |

《 中播磨 》

(作り方)

- ① キャベツは1cmの短冊切り、にんじんはせん切りにする。
- ② 油を熱し、にんじんを炒める。
- ③ ②にキャベツ・しらす干しを加える。
- ④ ③にしょうゆを加え仕上げる。



※ しらす干しの塩分により
しょうゆを調整してください。

【 料理について 】

地元播磨灘で獲れたしらす干しを使った料理です。ごま油を使っているので風味もよいです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
いかの天ぷら
じゃこ炒め
野菜のみそ汁

[キャベツの梅昆布和え]

| (1人分材料) | 純使用量(g) |
|--------------|---------|
| キャベツ | 20 |
| きゅうり | 15 |
| もやし | 10 |
| にんじん | 5 |
| A 塩ふき昆布(細切り) | 0.8 |
| カリカリ梅 | |
| (乾燥・きざみ) | 0.5 |

《 但馬 》

(作り方)

- ① キャベツは2cmに切る。きゅうりは輪切り、にんじんは短冊切りにする。
- ② ①をゆでます。
- ③ ②をAであえる。



【 料理について 】

地元神鍋高原キャベツを使った料理です。梅のさわやかさと昆布のうまみが野菜の味を引き立てる一品です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
たこのから揚げ
キャベツの梅昆布あえ
かぼちゃのみそ汁

△: 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