

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 216

令和2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)

[アカイカのカシューナッツ炒め] 《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
アカイカ(2cm角切)	55
カシューナッツ	10
酒	2.3
△ A こいくちしょうゆ	2.3
△ でん粉	9
△ 植物油	5.5
△ たまねぎ	30
ピーマン	10
黄ピーマン	6
△ 植物油	0.5
△ トマトケチャップ	6.6
△ B こいくちしょうゆ	5
△ 上白糖	4.5
△ 穀物酢	3.5
中華だし	0.12
水	7.5
でん粉	0.7

- (作り方)
- ① アカイカは、Aで下味をし、でん粉をつけて揚げる。
 - ② たまねぎ・ピーマンは2cmの角切り、黄ピーマンは1cmの角切りにする。
 - ③ 油を熱し、たまねぎを炒める。
 - ④ ③にピーマンを加える。
 - ⑤ ④にBを加える。
 - ⑥ ⑤に①・カシューナッツを加える。
 - ⑦ ⑥に水どきでん粉を加え仕上げる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
アカイカのカシューナッツ炒め
野菜のナムル
わかめスープ

【 料理について 】

但馬の秋の味覚「アカイカ」とカシューナッツを使用したかみかみメニューです。彩りもよく、ごはんがすすみます。

[サバとトマトのカレー] 《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量(g)
さば缶詰(水煮)	20
ぶどう酒(白)	1
△ トマト(ダイス)	15
△ ジャがいも	50
△ たまねぎ	50
△ にんじん	20
しょうが	0.5
にんにく	0.2
△ 植物油	1
△ 薄力粉	7
△ A バター	4
△ 植物油	3
△ カレー粉	0.8
△ チキンブイヨン	15
△ ウスターソース	4.5
△ B トマトケチャップ	1.5
△ 食塩	1
△ こいくちしょうゆ	0.4
△ 上白糖	0.2
△ こしょう	0.01
水	85

- (作り方)
- ① ジャがいもは一口大、たまねぎは8mmのうす切り、にんじんは5mmのいちよう切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
 - ② Aでルーを作る。
 - ③ さば缶の汁をきり、ぶどう酒をふる。
 - ④ 油を熱し、しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎを炒める。
 - ⑤ ④に水・ジャがいもを加える。
 - ⑥ ⑤に③・トマトを加える。
 - ⑦ ⑥にB・②を加え仕上げる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さばとトマトのカレー
大根サラダ

【 料理について 】

さば缶をカレーに入れることで、魚が苦手な子にも食べやすくなり、魚の使用量を増やすことができます。季節によって地場産の生のトマトや冷凍トマトを加えると、さわやかな風味のカレーに仕上がります。

△: 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