

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 217

令和 2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)

【 こんにゃくサラダ 】

《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ サラダこんにゃく	30
きゅうり	20
△ にんじん	10
△ こいくちしょうゆ	2.7
△A 米酢	2.1
△ 三温糖	1.4
△ ごま油	0.3

(作り方)

- ① サラダこんにゃくはゆでさまし、Aに漬け込む。
- ② きゅうり・にんじんはせん切りにし、ゆでさます。
- ③ ①に②を加え仕上げる。



【 料理について 】

サラダこんにゃくは味がしみ込みにくいので、野菜より先に調味料に漬け込んでおくとうよいです。サラダこんにゃくのツルっとした食感が、好評です。

(組合せ献立例)

カレーライス
牛乳
こんにゃくサラダ
福神漬

【 あまずあえ 】

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ しらす干し	3
キャベツ	40
チンゲンサイ	10
△ にんじん	5
△ うすくちしょうゆ	3
△A 穀物酢	1.5
△ 上白糖	1

(作り方)

- ① にんじん・キャベツはせん切り、チンゲンサイは2~3cmに切り、それぞれゆでさます。
- ② しらす干しはゆでさます。
- ③ Aを煮立て、①②を加え仕上げる。



【 料理について 】

さっぱりと野菜が食べられる料理です。子どもたちが食べやすいようにしょうゆを入れた「あまずあえ」にしています。季節によっては、神戸市で穫れた「こうべ旬菜」のチンゲンサイとキャベツを使っています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
やまとに
あまずあえ

△: 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