

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 218

令和 2年 3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)

【 お茶ふりかけ 】

《 丹波 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ ちりめんじゃこ	12
清酒	1
△ ごま(いり)	1
茶葉(食用)	1
△ A 本みりん	0.5
こいくちしょうゆ	0.3

(作り方)

- ① ごまは煎っている。
- ② 茶葉はフードプロセッサーで細かくする。
- ③ ちりめんじゃこに清酒をふり、から煎りする。
- ④ ③にAを加える。
- ⑤ ④に①②を加え仕上げる。



【 料理について 】

丹波篠山は兵庫県内一のお茶どころです。茶摘みが始まる新茶の季節に、「丹波篠山茶週間」として丹波篠山市でとれたお茶を使った料理を毎日1品取り入れています。お茶は普段飲むことがほとんどですが、食べるものとして捉え、粉茶をちりめんじゃことともにふりかけにしています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
肉じゃが
油揚げときゅうりの酢の物
お茶ふりかけ

【 ぶた肉のはりはりじる 】

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
豚肉(うす切り)	15
木綿豆腐	30
みずな	20
にんじん	10
油揚げ	3
しょうが	0.4
A うすくちしょうゆ	4
清酒	1
食塩	0.1
かつお削り節	2
水	120

(作り方)

- ① かつお削り節でだしをとる。
- ② みずなは2~3cmに切り、にんじんはせん切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ③ しょうがはすりおろす。
- ④ ①に豚肉・しょうが・にんじん・油揚げを入れ煮る。
- ⑤ ④にAを加える。
- ⑥ ⑤に豆腐を加える。
- ⑦ ⑥にみずなを加え仕上げる。



【 料理について 】

神戸市内で穫れた「こうべ旬菜」みずなを使った料理です。「のはりはり」という名前は、みずなのシャキシャキとした食感からついたといわれています。できるだけシャキシャキ感が残るように、最後に入れてさっと仕上げます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
いわしのかば焼き
ぶた肉のはりはりじる
みかん

△: 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