

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 222

令和 2年 8月 6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)

## [ 根菜のごま酢サラダ ]

## 《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
こまつな	25
△ れんこん	15
△ にんじん	7
ローズハム	5
△ 上白糖	3
△ A 穀物酢	2.5
△ うすくちしょうゆ	2
△ オリーブ油	0.5
△ ごま(いり)	0.5

### (作り方)

- ① こまつなは3cmに切り、れんこんは3mmのいちょう切り、にんじんはせん切りにし、ゆでます。
- ② ロースハムは短冊切りにし、蒸しします。
- ③ ごまはすり、Aと合わせる。
- ④ ①②を③であえる。



### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
鯖のみそたれかけ  
根菜のごま酢サラダ  
具だくさんのみそ汁

### 【 料理について 】

地産地消推進のために考えた料理です。時期に合わせて小松菜をほうれん草に替えることができます。

子どもが苦手な根菜類も、少し甘めに仕上げることで食べやすくなります。

## [ 里芋の味噌マヨネーズ焼き ]

## 《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ さといも	40
鶏ひき肉	20
△ たまねぎ	20
赤ピーマン	5
パセリ	0.5
△ 植物油	0.2
△ A 清酒	0.4
△ 食塩	0.1
△ こしょう	0.01
△ マヨネーズ	10
△ 淡色辛みそ	2
△ B うすくちしょうゆ	0.2
△ 上白糖	0.2
△ 本みりん	0.2
△ チキンスープの素	0.2
△ チーズ(シュレッド)	8
アルミカップ (底辺7cm)	1枚

### (作り方)

- ① さといもは1.5cm角に切り、ゆでる。赤ピーマンは半分にし、3mmに切り、ゆでる。
- ② たまねぎは1/4に切り、5mmに切る。パセリはみじん切りにし、水にさらす。
- ③ パセリとチーズを混ぜておく。
- ④ 油を熱し、鶏ひき肉・Aを炒める。
- ⑤ ④にたまねぎを加える。
- ⑥ ⑤に①・Bを加える。
- ⑦ アルミカップに⑥を入れ、③のをせ、オーブンで焼く。

※オーブンの温度と目安時間  
210℃ 12分



### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
里芋の味噌マヨネーズ焼き  
ほうれん草のツナあえ  
チンゲン菜スープ

### 【 料理について 】

煮物にすると残りがちな里芋ですが、マヨネーズの味で食べやすくしています。地元の味噌をかくし味に使っています。

△: 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



詳しくはホームページで...

兵庫県食育支援

検索



クリック