

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 225

令和 2年 11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)

## [ わけぎの酢みそ和え ]

## 《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
わけぎ	10
キャベツ	25
△ まぐろ油漬	10
△ 白みそ	4
△ A 上白糖	3
△ 米酢	1.5
△ ゆず果汁	0.3
△ 食塩	0.3

### (作り方)

- ① わけぎは2～3cm、キャベツは1cmの短冊切りにし、ゆでます。
- ② まぐろ油漬は油をきり、ほぐす。
- ③ ①②をAであえる。



## 【 料理について 】

旬のわけぎを少しでも食べやすいように考えた、季節の料理です。  
地元のゆず果汁を使った、風味よいさっぱりとした味の和え物です。

## (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
肉じゃが  
わけぎの酢みそ和え

## [ 炊き込みご飯 ]

## 《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 精白米	80
さんま缶詰(味つけ)	25
えのきたけ	16
△ にんじん	14
しいたけ	6
△ ごぼう	6
しょうが	1
△ A うすくちしょうゆ	4
かつおだし	0.5
水・さんま缶詰煮汁	110

### (作り方)

- ① 米を洗って吸水させる。
- ② えのきたけは長さの半分に切り、しいたけはうす切りにする。
- ③ にんじん・しょうがはせん切り、ごぼうはささがきにする。
- ④ さんま缶詰は身と煮汁に分けておく。
- ⑤ 炊飯器(釜)に①・A・しょうがを入れて混ぜる。
- ⑥ ⑤に②・にんじん・ごぼう・さんまを入れて、身をほぐしながら混ぜる。
- ⑦ ⑥を炊飯する。



## 【 料理について 】

魚が苦手な人にも食べてもらえるよう、さんまの缶詰と地元のきのこが入った具だくさんの炊き込みご飯にしました。魚臭さをとるためにしょうがを入れています。

## (組合せ献立例)

炊き込みご飯  
牛乳  
おひたし  
みそ汁  
くだもの

△: 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