

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立-NO. 226

令和 2年 12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)

【さんまの松前煮】

(1人分材料)	純使用量(g)
さんま(1切)	50
△ こんぶ(きざみ)	0.5
しょうが	0.8
△ A { 清酒	4
うすくちしょうゆ	4
△ 米酢	4
△ 三温糖	4
水	15

《 阪神北 》

- (作り方)
- ① しょうがはせん切りにする。
 - ② A・水を煮立てる。
 - ③ ②にさんま・①・こんぶを加え煮る。



【料理について】

昆布は松前藩の特産品だったため、昆布を使った料理に「松前」という呼び名をつけることがあります。昆布としょうがもおいしく食べることができます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さんまの松前煮
なめこ汁
小松菜のふりかけ

【だいこんのいために】

(1人分材料)	純使用量(g)
だいこん	40
牛ひき肉	30
△ にんじん	10
△ たけのこ(水煮)	5
葉ねぎ	3
しょうが	0.7
にんにく(おろし)	0.2
△ 植物油	0.6
△ 淡色辛みそ	4.5
△ A { 上白糖	3
料理酒	2
△ トウバンジャン	0.08
でん粉	1.5

《 神戸 》

- (作り方)
- ① だいこん5mmの短冊切り、にんじん・たけのこは3mmのせん切り、ねぎは小口切りにする。しょうがはすりおろす。
 - ② Aは合わせておく。
 - ③ 油を熱し、にんにく・しょうが・トウバンジャン・牛ひき肉を炒める。
 - ④ ③ににんじん・たけのこ・だいこんを加える。
 - ⑤ ④にAを加える。
 - ⑥ ⑤にねぎ・水どきでん粉を加え仕上げる。



【料理について】

冬の大根が美味しい時期におすすめの料理です。ごはんがすすむ味つけで、大根が苦手な子どもにも好評です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
だいこんのいために
ぶた肉と野菜のスープ

△: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...

兵庫食育支援

検索



クリック