

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 204-1

平成 30 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)

【 もずく丼 】

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉 (もも皮なし7gカット)	20
△ 乾しいたけ	0.6
△ A うすくちしょうゆ	2
△ A 上白糖	1
清酒	0.8
△ もずく(冷凍)	15
△ たまねぎ	15
△ かまぼこ	10
△ にんじん	5
葉ねぎ	3
しょうが	0.5
△ B スープベースチキン	5
△ B うすくちしょうゆ	3
△ B 上白糖	1
本みりん	0.5
△ でん粉	0.6
△ ごま油	0.6
水	5

《 中播磨 》

(作り方)

- ① しいたけはもどしてせん切り、たまねぎは1cmのうす切り、にんじんはせん切り、ねぎは小口切り、しょうがは、すりおろす。かまぼこはいちょう切りにする。
- ② 鶏肉・しいたけをAで煮てとり出す。
- ③ 油を熱し、しょうがを炒める。
- ④ ③ににんじん・たまねぎを入れ炒める。
- ⑤ ④に水・もずく・かまぼこ・Bを加え、煮る。
- ⑥ ⑤に②を加え煮込み、ねぎ・水どきでん粉を加え仕上げます。



(組合せ献立例)
もずく丼
牛乳
さつま汁
みかん

【 料理について 】

もずくを使ったあんかけどんぶりです。もずくのつるっとした食感を楽しむことができ、海藻が苦手な子でも食べやすい献立になっています。

【 せんべい汁 】

(1人分材料)	純使用量(g)
おつゆせんべい	8
はくさい	20
鶏肉 (もも皮なし5gカット)	15
だいこん	10
△ にんじん	10
しめじ	3
葉ねぎ	3
△ A うすくちしょうゆ	3
△ A 食塩	0.2
△ 煮干しだしパック	2
水	110

《 東播磨 》

(作り方)

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② おつゆせんべいは、8～10かけぐらいに割る。
- ③ だいこん・にんじんはいちょう切り、はくさいは2cm、ねぎは小口切り、しめじはほぐす。
- ④ ①に鶏肉を入れる。
- ⑤ ④ににんじん・だいこんを加える。
- ⑥ ⑤にはくさい・せんべいを加える。
- ⑦ ⑥にしめじを入れ、Aで調味する。
- ⑧ ⑦にねぎを加え仕上げます。



(組合せ献立例)
ごはん
牛乳
鯖のみそ煮
せんべい汁
味付けのり

※ おつゆせんべいは水分を吸うので水の量を加減してください。

【 料理について 】

青森県の八戸市周辺の郷土料理です。料理用の南部煎餅を使った醤油味の具だくさんのお汁です。寒い冬にもっちりとした煎餅がよく合います。

△: 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