

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 100

平成 21 年 7 月 20 日
兵庫県学校給食総合センター
(物資委員会・食品研究部会)

[豚肉のかわりあげ]

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
豚肉(もも)	50
△A { こいくちしょうゆ	2
清酒	1
△ でん粉	8
△ なたね油	3
△ 米みそ	3
△B { 上白糖	2.5
みりん	1
△ ごま油	0.3
水	8

- (作り方)
- ① 豚肉はAで下味をつける。
 - ② ①にでん粉をまぶし、揚げる。
 - ③ Bを煮立て、たれを作る。
 - ④ 熱いうちに②に③をからませる。



【 料理について 】

下味をつけた豚肉を「唐揚げ」にして、みそのたれをからめる料理です。しっかりとした味付けなので、ごはんがすすみます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
豚肉のかわりあげ
きゅうりの酢の物
すまし汁

[まぐろの角煮]

《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ まぐろの角切り(冷凍)	25
△ たけのこ(水煮)	20
しょうが	1.5
△A { こいくちしょうゆ	4
上白糖	3
清酒	2
みりん	2
△ 食塩	0.2
水	8~10

- (作り方)
- ① まぐろは半解凍し、塩をふり、30分程度おいてから熱湯をかける。
 - ② たけのこは1cm角に切る。しょうがはせん切りにする。
 - ③ 分量の水にAを加え、煮立てる。しょうが・まぐろを入れて強火から中火でしばらく煮て、たけのこを加えて水気がなくなるまで煮る。



【 料理について 】

塩をふり、熱湯をかけることでまぐろの臭みを抜くことができます。長時間煮込んでも煮くずれしにくいたけのこ炊きました。たけのこに味がよくしみ込み、ごはんにあう副食です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
まぐろの角煮
ひたし
ばち汁

△ 兵庫県学校給食総合センターで取扱いしている物資
お問い合わせ 兵庫県学校給食総合センター
TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795