

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 105

平成 22 年 1 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)

## [ さといも煮 ]

## 《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
△ さといも(冷凍・SS)	45	① だいこん・にんじんはいちょう切りにする。
生揚げ	30	② 生揚げは2cm角に切り、油ぬきをする。
牛肉スライス	25	③ ねぎはななめに切る。
だいこん	25	④ こんにゃくは塩でよくもみ、水洗いをする。
こんにゃく(つき)	20	⑤ しょうがはおろす。
△ にんじん	15	⑥ 油で牛肉を炒めて酒を振り入れ、さといも①②④を炒める。
葉ねぎ	3	⑦ だし汁を加えて沸騰させ、Aで味付けする。
しょうが	0.3	⑧ おろししょうが・ねぎを加える。
△ 植物油	2	
△ こいくちしょうゆ	4	
△ A 三温糖	3	
本みりん	1	
△ うすくちしょうゆ	1	
清酒	1	
△ こんぶ	0.2	
△ かつお削り節	1	
水	50	



### 【 料理について 】

さといもに牛肉のおいしさをしみこませるとたくさん食べられます。  
しょうがが体を温めてくれます。  
さといもは煮くずれしないように気をつけてください。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
さといも煮  
和風サラダ  
はりはり汁

## [ れんこんのきんぴら ]

## 《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
れんこん	20	① れんこんはいちょう切りにし、水にさらし下ゆでする。にんじんは薄いいちょう切りにする。
△ 豚肉(肩スライス)	10	② さやいんげんは1cmに切って、下ゆでする。
△ にんじん	10	③ ちくわは輪切りにする。
△ さやいんげん	5	④ ごま油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら①を加えてさらに炒める。
ちくわ	5	⑤ ④にAを加えて煮る。水分が減ってきたらちくわ・みりんを入れ、さやいんげん・ごまを入れて仕上げる。
△ いりごま	0.5	
△ だし汁	3	
△ A 上白糖	1.5	
△ うすくちしょうゆ	1	
△ こいくちしょうゆ	0.8	
本みりん	0.5	
△ ごま油	0.2	



### 【 料理について 】

7月の下旬ごろから早堀りのれんこんが、新れんこんとして出回りますが、旬は晩秋から冬です。夏に晴天が多く気温が高かった年ほど豊作になります。  
豚肉でうま味を出し、れんこんのシャキシャキとした歯ざわりを生かした、食物繊維たっぷりの献立です。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
わかさぎのから揚げ  
れんこんのきんぴら  
みそ汁