

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 105—②

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)

[牛肉と大根の煮物]

《 中播磨 》

(1人分材料)

	純使用量 (g)
だいこん	40
牛肉	20
こんにゃく	10
岩津ねぎ	5
しょうが	0.5
△A こいくちしょうゆ	4.5
△A 上白糖	1.5
△ 植物油	1

(作り方)

- ① しょうがはすりおろす。牛肉は2cm幅に切る。だいこんは一口大くらいの大きさ、こんにゃくは2cm角に切り、下ゆでする。岩津ねぎは1cmに切る。
- ② 油を熱し、牛肉・しょうが・Aを入れ炒める。
- ③ ②にこんにゃく・だいこんを入れ煮込む。
- ④ 岩津ねぎを入れ仕上げる。



【 料理について 】

地産地消推進のために考えた献立です。

だいこん・岩津ねぎ・こんにゃく・しょうがは地産、牛肉は町内で飼育されている但馬牛です。

岩津ねぎは冬が旬の食材で、霜にあたるとやわらかくとろりとした味わいがあります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
牛肉と大根の煮物
おひたし
具だくさんみそ汁

[はたはたの南蛮漬け]

《 但馬 》

(1人分材料)

	純使用量 (g)
△ はたはた(無頭2尾)	40
△ でん粉	6
△ 植物油	適量
△ たまねぎ	10
△ にんじん	3
△ 穀物酢	3
△A こいくちしょうゆ	3
△A 上白糖	2.5
△A 本みりん	1.5
△A とうがらし(七味)	0.02

(作り方)

- ① たまねぎはうす切り、にんじんは細くせん切りにし、ゆでて水気を切る。
- ② Aを煮立て、①を加える。
- ③ はたはたにでん粉をまぶして揚げ、②をかける。



【 料理について 】

はたはたといえば、秋田県ですが、但馬でもたくさん水揚げされています。

骨ごと食べることができるので、カルシウムもたくさん摂取できます。

Aの調味料を煮立てる時、酢はとばない程度に加熱してください。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
はたはたの南蛮漬け
大豆の磯煮
野菜たっぷりみそ汁