

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 109

平成 22 年 5 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)

[切り干し大根の炒めナムル]

《 中播磨 》

(1人分材料)

	純使用量 (g)
△ 切干しだいこん	8
△ 豚肉	15
△ にんじん	10
△ にら	2
△ 根深ねぎ	1
△ A こいくちしょうゆ	3
△ A 上白糖	2
△ A うすくちしょうゆ	1
△ みりん	0.5
△ ごま油	1
△ いりごま	1

(作り方)

- ① 切干しだいこんはもどして3cmに切り、かためにゆでる。
- ② にんじんはせん切り、にらは3cmに切り、根深ねぎはみじん切りにする。
- ③ いりごまはする。
- ④ ごま油を熱し、根深ねぎを炒め、豚肉・にんじん・切干しだいこん・にらを炒め、Aで調味する。
- ⑤ ごまをいれて仕上げる。



【 料理について 】

「ナムル」とは、韓国・朝鮮料理で野菜をごま油であえて調味料で味つけた料理のことです。

この料理は、ごま油で野菜を炒めてナムルを作ります。ごま油とにらの風味の切干しだいこんの味は、和風の味つけとは少し異なりますが、この料理も食物繊維がたっぷりとれる、ごはんがすすむ一品です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
魚のヤンニョムかけ
切り干し大根の炒めナムル
わかめスープ

[牛蒡サラダ]

《 北播磨 》

(1人分材料)

	純使用量 (g)
△ ごぼう	20
△ A こいくちしょうゆ	0.9
△ A 上白糖	0.8
△ きゅうり	20
△ スイートコーン	10
△ ポークハム	6
△ プロセスチーズ(角)	5
△ マヨネーズ	10

(作り方)

- ① ごぼうはさがきにしゆで、Aで下味をつける。
- ② きゅうりは輪切りにし、スイートコーンとともにゆでる。
- ③ ハムは1cmの角切りにして蒸す。
- ④ ①～③とチーズをあわせ、食べる前にマヨネーズであえる。



【 料理について 】

牛蒡サラダは、和風味にすることが多いのですが、牛蒡とチーズ、ハム、コーンの取り合わせがおもしろく、歯ごたえもよく、色もきれいなサラダです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
コロケ
牛蒡サラダ
野菜入りみそ汁