

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 110

平成 22 年 6 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)

[きゅうりのピリからいため]

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
きゅうり	30
豚肉(肩ロース2cm×4cm)	20
にんにく(おろし)	0.1
△ 植物油	0.2
△ こいくちしょうゆ	3.5
△ A 穀物酢	3
△ 上白糖	1.5
清酒	1.5
トウバンジャン	0.1
△ 食塩(ゆで用)	0.3

(作り方)

- ① きゅうりは乱切りにし、塩ゆでをする。Aを合わせる。
- ② 油を熱し、にんにく・トウバンジャン・豚肉を炒め、清酒をふり入れる。
- ③ 火がとおったら、①を入れて味をととのえる。



【 料理について 】

夏に美味しいきゅうりは、豚肉と炒め味付けに辛味のトウバンジャンを入れることで喜んで食べます。暑い夏、食欲がおちるときの、おススメ料理です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
まぐろとひじきのにも
きゅうりのピリからいため
すまし汁

[カレー肉じゃが]

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
豚肉	30
△ ジャがいも	60
△ たまねぎ	40
△ にんじん	15
△ さやいんげん(冷凍)	10
△ 植物油	0.6
△ うすくちしょうゆ	4
△ A 上白糖	3
清酒	1
△ カレー粉	0.3
△ かつお削り節	1
△ 食塩(ゆで用)	0.1

(作り方)

- ① 1人約30mlのだし汁をとる。
- ② ジャがいもは一口大に切る。にんじんは厚めのいちょう切り、たまねぎはくし形に切る。さやいんげんは2~3cmに切り塩ゆでする。
- ③ 油を熱し、豚肉を炒め、清酒をふり入れ、にんじんも炒める。さらに、じゃがいも・たまねぎ・だし汁・1/2量のA・カレー粉を入れて煮る。
- ④ 最後にさやいんげんを入れ、調味料を入れて煮、味をととのえる。

★ カレー粉は、別に軽くいって使用すると風味がよい。

【 料理について 】

肉と野菜のうまにバリエーションの一つです。肉じゃがの味付けに、カレー粉を使うことで見た目も色鮮やかになり食欲も増します。子どもたちが好きなカレー味にすることにより、ごはんだけでなくパンにもあう料理です。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
カレー肉じゃが
わかさぎのあまずづけ
ゼリー