

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 119 平成 23 年 4 月 20 日  
兵庫県学校給食・食育支援センター  
(物資委員会・食品研究部会)

## 〔 豚肉とキャベツのみそ炒め 〕

### 《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
豚肉	20	① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
キャベツ	35	② 生揚げは一口大に切り、油ぬきをする。
生揚げ	20	③ キャベツは3cm角、にんじんは短冊切り、ピーマンはせん切り、にんにくはみじん切りにする。しいたけはもどす。
△ にんじん	5	④ 油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら豚肉・豆板醤を入れ炒める。
△ ピーマン	5	⑤ ④にしいたけ・野菜・生揚げを加えて炒める。
△ 乾しいたけ(スライス)	1	⑥ ⑤にA・でん粉を加え、味をととのえる。
△ にんにく	1	
△ 植物油	適量	
△ A 八丁みそ	4	
△ 清酒	3	
△ こいくちしょうゆ	2	
△ 上白糖	1.7	
△ でん粉	0.5	
△ 豆板醤	0.3	



### 【 料理について 】

豆板醤がピリッと辛く味が濃いので、ごはんがよくすすむ献立です。  
調味料の八丁みその代用として合わせみそでも可能です。  
春キャベツ使用など、季節によって調味料の分量を調整してください。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
豚肉とキャベツのみそ炒め  
かす汁  
びわ

## 〔 肉団子の酢豚風 〕

### 《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
△ 肉団子	35	① にんじん・たけのこは乱切り、たまねぎはくし形、ピーマンは2cm程度の角切り、しょうがはすりおろす。しいたけは水にもどす。
△ たまねぎ	45	② 油を熱し、①を火のとおりにくいものから順に炒める。
△ にんじん	20	③ ミートボールを加え、Aを加えて材料がやわらかくなるまで煮る。
△ たけのこ	15	④ ③にBを加えて混ぜ、味をととのえてから水どきでん粉を入れて仕上げる。
△ ピーマン	10	
△ 乾しいたけ(スライス)	0.5	
△ しょうが	0.5	
△ 植物油	1	
△ A チキンブイヨン	3	
△ うすくちしょうゆ	5	
△ トマトケチャップ	5	
△ B 穀物酢	3	
△ 上白糖	4	
△ でん粉	4	
△ 水	4	



### 【 料理について 】

子どもたちが好きなミートボールを酢豚風にしました。  
下味をつけて豚肉を油で揚げる酢豚と異なり、脂肪摂取が少ないという利点があります。児童・生徒には、酢豚同様好評でした。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
肉団子の酢豚風  
きゅうりの中華漬け  
中華スープ