

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 120

平成 23 年 5 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)

## [ 豚じゃがカレー風味 ]

## 《 阪神南 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
△ ジャがいも	70
△ たまねぎ	60
△ 豚肉(うす切り)	30
△ にんじん	20
△ うずら卵(水煮)	15
△ さやいんげん	3
△ A こいくちしょうゆ	7
△ A 上白糖	3
△ A みりん	1.5
△ 食塩	0.2
△ カレー粉	0.3
△ かつお削り節	1
△ 水	10~15

- (作り方)
- ① 豚肉は3cmくらいに切る。
  - ② ジャがいもは角切り、にんじんはいちょう切り、さやいんげんは1cm幅に切りゆでる。
  - ③ だし汁を煮立て、Aを加え、①を入れる。
  - ④ にんじん・たまねぎ・ジャがいも・カレー粉・うずら卵を入れ、煮含める。
  - ⑤ 最後にさやいんげんを入れる。



### 【 料理について 】

肉じゃがのカレー味です。カレーの味が食欲をそそり、とても食べやすいと好評です。

水の量は、調節をお願いします。

うずらたまごがなくてもおいしく食べられます。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
豚じゃがカレー風味  
三色あえ  
くだもの

## [ いんげんと豚肉の煮物 ]

## 《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
△ さやいんげん	30
△ 豚肉(スライス・3cm)	14
△ にんじん	5
△ A こいくちしょうゆ	2.5
△ A 上白糖	1.5
△ A 清酒	1
△ かつお削り節	0.4
△ 水	4

- (作り方)
- ① さやいんげんは2cmに切ってゆでる。にんじんはほそ切りにする。かつお削り節でだしをとる。
  - ② 豚肉を炒りつけ、さやいんげんとにんじんを加え、だし汁とAを加えて煮込む。



### 【 料理について 】

野菜と豆の栄養をバランスよく含み、ごまあえなどによく利用されるさやいんげんをごはんがすすむ小おかずとして豚肉と一緒に煮ています。

さやいんげんはやわらかくなるよう、長めに煮る方がおいしいです。

### (組合せ献立例)

麦ごはん  
牛乳  
五目厚焼き卵  
いんげんと豚肉の煮物  
呉汁