

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 125—②

平成 23 年 10 月 20 日
兵庫県学校給食・食育支援センター
学校給食推進委員会・食品研究部会

〔 大根の炒め煮 〕

《 東播磨 》

(1人分材料)

	純使用量 (g)
だいこん	40
豚肉	10
にんじん	5
だいこん葉	5
油揚げ	2
こいくちしょうゆ	2.3
A 上白糖	1.5
清酒	1
植物油	0.5

(作り方)

- ① だいこん・にんじんはせん切りにし、ゆでる。
- ② だいこん葉は小口切りにし、ゆでる。
- ③ 油揚げはせん切りにし、油ぬきをする。
- ④ 豚肉を炒め、A・①③を入れ加熱する。最後に②を加え仕上げる。



【 料理について 】

だいこん葉のおいしい時期の献立です。まびき菜にかえても彩りよく仕上げる
ことができます。
だいこんは炒めることにより、煮物とは別の味が楽しめます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
はたはたのからあげ
大根の炒め煮
かきたま汁

〔 大根としめじのピリ辛煮 〕

《 中播磨 》

(1人分材料)

	純使用量 (g)
だいこん	30
ぶなしめじ	5
豚肉(うす切り・2×3)	15
にんじん	10
こまつな	5
ごま油	1
一味唐辛子	0.02
A こいくちしょうゆ	1
うすくちしょうゆ	2
上白糖	1
清酒	1
本みりん	2
ポークブイヨン	2
水	2

(作り方)

- ① こまつなは3cmに切る。だいこんは1cmの
いちょう切りにし、下ゆでをする。にんじん
は5mmのいちょう切りにする。しめじは
石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ② 油を熱し、豚肉・にんじんを炒める。
- ③ さらにポークブイヨン・水・Aを加え煮立たせ、
だいこん・しめじを加える。
- ④ 火がとおったら、③にこまつなとみりんを加え、
最後に一味唐辛子を加え仕上げる。



【 料理について 】

この料理は、一味唐辛子を入れることにより、ピリツとした味に仕上がります。
また、食欲が増すだけでなく、消化をよくしたり体をあたためたり、エネル
ギー代謝を活発にしたりするなどの効果があります。
大根がおいしい寒い冬に体をあたためるためにはぴったりの献立です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さばの塩焼き
大根としめじのピリ辛煮
みそ汁