

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 126—①

平成 23 年 11 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

## 〔 豚肉と糸こんにゃくのしぐれ煮 〕

### 《 中播磨 》

#### (1人分材料)

	純使用量 (g)
豚ひき肉	6
しらたき	10
じゃがいも	40
たまねぎ	15
にんじん	5
えだまめ(むきみ)	2
しょうが	0.4
上白糖	2.2
こいくちしょうゆ	2.2
清酒	1
一味唐辛子	0.01
植物油	0.5
水	10~15

#### (作り方)

- ① しょうがはみじん切りにする。じゃがいもは2cmの半月切りまたはいちょう切り、たまねぎはうす切り、にんじんはせん切りにする。しらたきは5cmに切りゆでる。
- ② えだまめはゆでる。
- ③ 油を熱し、しょうが・豚ひき肉を炒める。
- ④ ③に、①・水を加え煮る。
- ⑤ Aで調味し、最後にえだまめを加え仕上げる。



#### 【 料理について 】

しょうがや一味唐辛子の風味・辛味で、ごはんによくあいます。また、ひき肉を使うことで、うま味が食材によくからみます。

#### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
豚肉と糸こんにゃくのしぐれ煮  
ほうれんそうのおひたし  
豆腐汁

## 〔 豚肉と里芋の炒め煮 〕

### 《 西播磨 》

#### (1人分材料)

	純使用量 (g)
豚肉	25
ごま油	2.5
しょうが	0.1
おろしにんにく	0.1
さといも(冷凍)	40
だいこん	30
こんにゃく	20
にんじん	15
グリーンピース(冷凍)	5
乾しいたけ	1
こいくちしょうゆ	8
上白糖	3
本みりん	2
清酒	1
水	20

#### (作り方)

- ① にんじん・だいこんは一口大のいちょう切りにする。
- ② こんにゃくは一口大に切り、ゆでる。
- ③ しいたけはもどして半分に切り、5mmのうす切りにする。
- ④ 油を熱し、しょうが・にんにくを入れ、豚肉・①②を炒める。
- ⑤ ④にさといも・③を加えAで煮る。
- ⑥ ⑤にグリーンピースを加え、ひと煮立ちさせて仕上げる。



#### 【 料理について 】

芋類の摂取を増やすための献立です。児童の苦手な野菜も豚肉・ごま油で炒め煮にすると残さずに食べます。

#### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
豚肉と里芋の炒め煮  
なめこ汁  
りんご