

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 126—④

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

〔 厚揚げの中華煮 〕

《 東播磨 》

(1人分材料)

	純使用量 (g)
生揚げ	20
たまねぎ	20
豚肉	10
えび(冷凍)	5
たけのこ(水煮)	5
チンゲンサイ	5
にんじん	5
乾しいたけ	0.5
しょうが	0.5
にんにく	0.3
ごま油	0.5
上白糖	1.5
A こいくちしょうゆ	1
かき油	1
でん粉	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
水	少々

純使用量 (g) (作り方)

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし形、たけのこは短冊切りにする。しいたけはもどしてせん切りにする。チンゲンサイは1cmに切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。生揚げは一口大に切り、油ぬきをする。えびは解凍する。
- ② 油を熱し、にんにく・しょうがを入れ、豚肉を炒め、塩・こしょうをする。
- ③ ②とチンゲンサイ以外の野菜を炒め、えび・生揚げ・水を加え煮る。
- ④ Aで調味し、チンゲンサイを加え、水どきでん粉を加え仕上げる。



【 料理について 】

使用する食材も多く、それぞれの持ち味が活かされる料理です。
チンゲンサイを入れることで、彩り、食感もよく仕上がります。
ボリュームがしっかりあり、主菜になります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
厚揚げの中華煮
たまごスープ
大学芋

〔 卵の花炒り 〕

《 東播磨 》

(1人分材料)

	純使用量 (g)
おから(冷凍)	15
鶏肉(むね皮なし)	17
ごぼう	5
にんじん	5
こんにゃく	5
ちくわ	5
葉ねぎ	3
A 上白糖	2
うすくちしょうゆ	2
本みりん	0.5
植物油	0.5
煮干し	15
水	0.3

純使用量 (g) (作り方)

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② ごぼうはささがき、にんじんはせん切り、ちくわは縦1/4に切り5mmに切る。ねぎは小口切りにする。
- ③ こんにゃくは小さく切ってゆでる。おからは袋のままゆでる。
- ④ 油を熱し、鶏肉を炒め、さらににんじん・ごぼう・こんにゃくを入れ炒める。
- ⑤ ④に①とAを加え煮る。
- ⑥ ちくわを加え煮えたら、おからを加える。
- ⑦ 水分が少なくなったら、ねぎを加え仕上げる。



【 料理について 】

食物繊維が多くとれる献立です。
卵の花炒りは中心温度が上がりにくいので冷凍おからを袋ごとゆでてから使
用します。おからは水分量が多く塩味が少しいているものを使用します。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鮭の塩焼き
卵の花炒り
みそ汁