

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—NO. 127—③

平成 23 年 12 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

## [ 豚肉と高野の揚げ煮 ]

### 《 淡路 》

#### (1人分材料)

	純使用量 (g)
豚肉(かたロース)	30
A { こいくちしょうゆ	0.5
清酒	0.5
凍り豆腐(角切り)	6.5
でん粉	7
植物油	3
にんじん	10
さやえんどう	4
乾しいたけ	0.8
B { こいくちしょうゆ	3
三温糖	1.8
本みりん	0.5
水	9

#### (作り方)

- ① 豚肉はAに漬け込む。
- ② 高野豆腐は水でもどし、軽く水気をきる。
- ③ ①②にでん粉をつけ揚げる。
- ④ しいたけはもどしてせん切り、にんじんはいちょう切り、さやえんどうはゆでさます。
- ⑤ Bを煮立て、にんじん・しいたけを入れて煮る。
- ⑥ ⑤に③・さやえんどうを加え仕上げる。



#### 【 料理について 】

凍り豆腐を揚げることにより、もちっとし、いつもの煮物とは違った食感が楽しめます。凍り豆腐には、下味はつけていませんが、でん粉を付けて揚げているので味がよくなじみます。

凍り豆腐をもどした後、水気を切り過ぎると、揚げた時にパサパサになるので注意が必要です。

#### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
豚肉と高野の揚げ煮  
わかめのみそ汁  
みかん

## [ うどの酢味噌和え ]

### 《 但馬 》

#### (1人分材料)

	純使用量 (g)
うど	10
きゅうり	20
かに風味かまぼこ(フレーク)	10
にんじん	5
A { 甘みそ	3
上白糖	1.2
穀物酢	1
ごま(いり)	1

#### (作り方)

- ① うどは皮をむいて4cmの短冊切りにし、酢水につけて、ゆでさます。
- ② きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにし、ゆでさます。
- ③ かにかまフレークは袋のままゆで、ほぐしさます。
- ④ ごまは炒ってあらずりにする。Aを火にかけ、さめたらごまを混ぜる。
- ⑤ ①②③を④であえる。



#### 【 料理について 】

豊岡市但東町産の春の香りのする山うどを使用した料理です。うどの独特の香りが苦手な子もいますが、かに風味かまぼこのうま味で食べやすくなっています。

#### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
がんもどきの含め煮  
うどの酢味噌和え  
かきたま汁  
みかんゼリー