

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 128—③

平成 24 年 1 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

【 かしわどんぶり 】

〈 北播磨 〉

(1人分材料)

純使用量 (g)

(作り方)

△	鶏肉(5gカット)	30
△	にんじん	20
△	ごぼう	10
	油揚げ	10
△	乾しいたけ	1
△	うすくちしょうゆ	4
△ A	上白糖	1.5
	清酒	0.5
△	ごま油	0.5
	水	8

- ① にんじんはみじん切り、しいたけはもどしてみじん切り、油揚げは油ぬきし、みじん切り、ごぼうはさがきにする。
- ② 油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③ ②ににんじん・ごぼう・しいたけ・油揚げを加え、炒める。
- ④ ③に水を加え、やわらかくなるまで煮る。最後にAを加え、味をととのえ仕上げる。



【 料理について 】

このどんぶりは、具を上には置くのではなく、ごはんの横に盛り、カレーライスと同じ感覚でいただきます。
水の量は調整をお願いいたします。
錦糸卵をのせてみてもよいと思います。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
かしわどんぶり
けんちん汁
キウイフルーツ

【 みそチゲ 】

〈 阪神北 〉

(1人分材料)

純使用量 (g)

(作り方)

	豚肉	20
	清酒	0.5
	木綿豆腐	50
△	たまねぎ	20
△	白菜キムチ	15
△	にんじん	15
	もやし	10
	にら	5
△	植物油	0.5
△ A	みそ	10
	本みりん	1
△	ごま油	0.5
△	かつお削り節	2
	水	100

- ① かつお削り節でだしをとる。
- ② 豆腐は2cmのさいの目切りにする。
- ③ にんじんはいちょう切り、たまねぎはうす切り、にらは2cmに切る。
- ④ 油を熱し、豚肉を炒め、清酒をふり入れる。さらに、にんじん・たまねぎを炒め、だしを加える。
- ⑤ ④に豆腐・キムチ・もやしを加えて煮る。
- ⑥ みそ・みりんで調味し、にらを加える。
- ⑦ ごま油を入れ仕上げる。



【 料理について 】

寒い時期によく合う献立です。キムチの辛味でごはんがすすみます。
キムチの汁で辛味を調節します。キムチが辛い場合は、水をかけて辛味を少し除いてから使います。
煮込んでもおいしいお汁です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
みそチゲ
中華サラダ
みかん

△: 兵庫県学校給食・食育支援センターで取扱いしている物資

お問い合わせ 兵庫県学校給食・食育支援センター

TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795