

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 129—③

平成 24 年 2 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

【 タッカルビ 】

〈 中播磨 〉

(1人分材料)	純使用量 (g)
鶏肉	30
キャベツ	20
△ たまねぎ	20
かぼちゃ	15
ねぎ	5
しょうが	0.5
にんにく(おろし)	0.25
△ 植物油	1
△ チキンブイヨン	2
△ こいくちしょうゆ	3
△ A 本みりん	2
上白糖	1
△ コチジャン	0.3
△ 食塩	0.1
△ ごま油	0.5

- (作り方)
- ① キャベツは色紙切り、たまねぎは短冊切り、ねぎは2cmに切る。かぼちゃは1cmの厚さに切る。しょうがはすりおろす。
 - ② Aでたれを作る。
 - ③ 油を熱し、にんにく・しょうが・鶏肉を入れ炒める。
 - ④ ②にたまねぎを加え炒める。
 - ⑤ ④にチキンブイヨン・かぼちゃを加え炒める。かぼちゃがやわらかくなったら、キャベツを加え炒める。
 - ⑥ ⑤に②・ごま油を加えて炒める。最後にねぎを加え仕上げる。



【 料理について 】

タッカルビとは、韓国の焼肉料理の一種で、鶏肉と野菜を使った料理です。野菜の水分が出るので、キャベツをゆでてから入れる方法もあります。甘辛い味付けなので、ごはんにぴったりで子どもに人気のメニューです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
タッカルビ
にらたまスープ
ピーチゼリー

【 スープぎょうざ 】

〈 神戸 〉

(1人分材料)	純使用量 (g)
△ スープ餃子	30
はくさい	30
△ にんじん	10
にら	10
しょうが	0.3
△ 植物油	0.6
△ ポークブイヨン	10
△ うすくちしょうゆ	2.5
△ A 清酒	0.5
食塩	0.4
△ こしょう	0.02
水	130

- (作り方)
- ① にんじんはせん切り、はくさいはかたいところをやわらかいところに分け1~2cmに切る。にらは2~3cmに切る。しょうがはすりおろす。
 - ② 油を熱し、しょうが・にんじん・はくさいのかたいところを炒め、水・ポークブイヨンを入れ煮る。
 - ③ ②にはくさいのやわらかいところ・餃子・1/2量のAを加え煮る。
 - ④ 最後ににら・残りのAを加え仕上げる。



【 料理について 】

子どもたちに人気の餃子をミニサイズにして、スープに入れました。はくさいの入ったスープが餃子によく合います。餃子の大きさは、1個5gなので配缶しやすいです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ますのからあげ
こまつなとたくあんのためもの
スープぎょうざ

△: 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