

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 130—②

平成 24 年 3 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

【牛どんだん】

〈神戸〉

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
牛肉	30	① かつお削り節でだしをとる。
△ 液卵(冷凍)	10	② たまねぎはくし形、ねぎは2cmに切る。しょうがはすりおろす。
△ たまねぎ	20	③ 卵は、解凍する。
ねぎ	3	④ 油を熱し、しょうが・牛肉を炒め、清酒をふり入れる。さらに、たまねぎ・だし汁・1/2量のAを入れ煮る。
しょうが	0.3	⑤ 煮えたら、残りのAで味をととのえ、ねぎを加え煮る。
△ 植物油	0.4	⑥ 最後に卵を加え、仕上げる。
△ A	2	
こいくちしょうゆ	2	
△ 砂糖	3	
清酒	1	
△ かつお削り節	0.5	
水	15	



【料理について】

ごはんに盛り付けて食べます。甘辛い味付けは、ごはんもすすみます。ごはんに盛り付ける献立は子どもたちにも人気です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
牛どんだん
わかさぎのからあげ
みそ汁

【魚のフレーク焼き】

〈但馬〉

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
△ ホキ(1切)	50	① ホキに塩・こしょうをする。
△ 食塩	0.07	② コーンフレークをあらくつぶし、粉チーズと混ぜる。
△ こしょう	少々	③ ホキにマヨネーズをからめ、②をまぶす。
△ マヨネーズ	5	④ 180℃のオーブンで15分位焼く。
コーンフレーク(プレーン)	5	
△ 粉チーズ	2	



【料理について】

コーンフレークの香ばしさと食感がよく、子どもたちにも人気です。プレーンのコーンフレークでなくても少し甘めで美味しくできます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
魚のフレーク焼き
キムチ炒め
じゃがいものみそ汁
くだもの

△: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