

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 130—③

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

## 【 豚肉のソースマリネ 】

## 《 丹波 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
豚肉(もも肉切り)	35
△ たまねぎ	26
ピーマン	3
△ にんじん	3
△ A ケチャップ	5
△ ウスターソース	2
△ 植物油	0.5

- (作り方)
- ① たまねぎは3mmに切る。ピーマンは5mmに切る。にんじんはせん切りにする。
  - ② Aでソースをつくる。
  - ③ 豚肉をゆでさまし、油でほぐす。たまねぎ・ピーマン・にんじんをそれぞれゆでます。
  - ④ ②で③④を混ぜあわせる。



## 【 料理について 】

ピーマンが旬を迎える夏に出す献立です。パンにもあう献立です。  
野菜が苦手な子どもにも食べやすいように、野菜と豚肉と組み合わせています。  
ケチャップとウスターソースは煮物や炒め物によく使われていますが、あえ物に使っても、全体に味がよくからんで酸味がほどよくきいた、夏にぴったりの味に仕上がります。

## (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
豚肉のソースマリネ  
けんちん汁  
味付けのり

## 【 コーンポタージュ 】

## 《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
ベーコン	5
△ ジャガイモ	40
△ たまねぎ	30
コーンペースト	30
スイートコーン (クリームスタイル)	20
△ にんじん	10
牛乳	15
△ A 生クリーム	3
△ パセリ	1
△ チキンブイヨン	5
△ ポークブイヨン	5
△ 食塩	0.7
△ こしょう	0.02
水	50

- (作り方)
- ① ベーコンは5mmに切る。
  - ② たまねぎはうす切り、ジャガイモ・にんじんはいちょう切り、パセリはみじん切りにする。
  - ③ ベーコン・1/2量のたまねぎ・塩・こしょうを入れて、弱火で炒める。
  - ④ たまねぎが透明になれば、残りのたまねぎ・にんじん・ジャガイモを加え炒める。
  - ⑤ 水・ブイヨンを加え煮る。ジャガイモに火がとおったら、クリームコーン・コーンペーストを加える。
  - ⑥ 牛乳を加え、最後に、生クリーム・パセリを入れ仕上げる。



## 【 料理について 】

人気のある献立です。  
ベーコンとたまねぎを弱火で炒めて、うま味をだします。さらに、とうもろこしの甘みが変わり、おいしいです。

## (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
照り焼きハンバーグ  
ポイルキャベツ  
コーンポタージュ