

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 132 平成 24 年 5 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

## 【 和風そばろ 】

## 【 中播磨 】

### (1人分材料)

	鶏ひき肉	15
	豆腐	25
	葉ねぎ	5.3
	切干しだいこん	2
	ひじき(生)	1
△	植物油	1
△	ごま(いり)	1
	しょうが	0.6
△	乾しいたけ	0.6
△	こいくちしょうゆ	3
△	上白糖	2.5
A	赤みそ	1
	清酒	1
	本みりん	1

### 純使用量 (g) (作り方)

- ① 豆腐は一口大に切り、ゆでる。  
しょうがはみじん切りにする。  
ねぎは小口切りにする。
- ② 切干しだいこんは、もどしてざく切り、  
しいたけはもどしてせん切りにする。  
ひじきは洗って水気を切る。
- ③ 油を熱し、しょうがを炒め、鶏ひき肉を  
ぱらぱらになるまで炒める。
- ④ ③に②・豆腐を入れ、炒める。
- ⑤ ④にAを加え、味を煮含める。
- ⑥ ⑤にねぎとすりごまを加え、仕上げる。



### 【 料理について 】

子どもたちが大好きなそばろに、不足しがちな鉄分や食物繊維をたくさん含んだひじき・切干しだいこんを入れました。また、豆腐を入れることでヘルシーになります。固めの豆腐を使用するのがポイントです。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
五目煮豆  
和風そばろ  
ばち汁

## 【 ピーマンの炒め煮 】

## 【 北播磨 】

### (1人分材料)

	ピーマン	30
	焼き竹輪	10
△	うすくちしょうゆ	2
A	本みりん	1
	清酒	1
△	上白糖	0.5
△	ごま油	1

### 純使用量 (g) (作り方)

- ① ピーマンはせん切り、  
竹輪は輪切りにする。
- ② 油を熱し、ピーマンを炒める。
- ③ ②に竹輪を加え、炒める。
- ④ ③にAを加え、仕上げる。



### 【 料理について 】

夏野菜のピーマンと竹輪を炒め、和風の味に仕上げました。  
ピーマンを縦に切らず、横切りにすれば苦みも減り、ピーマン嫌いの子どもも食べやすくなります。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
五目しのだの煮物  
ピーマンの炒め煮  
もずくスープ  
わらびもち