

ごはんにあう副食

NO. 134-① 平成 24 年 7 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

【 マーボー豆腐 】

〈 阪神南 〉

(1人分材料)

純使用量 (g)

(作り方)

豚ひき肉	20
厚揚げ(ミニ・冷凍)	50
にんじん	12
△ ねぎ	7
しいたけ(乾)	0.7
しょうが	0.5
にんにく	0.2
△ ごま油	0.5
△ 赤色辛みそ	3
△ こいくちしょうゆ	3
△ A 上白糖	2
清酒	1
△ チリパウダー	0.02
△ でん粉	0.4
水	15~20

- ① 厚揚げは、解凍しゆでる。
- ② にんじん・しょうが・にんにくは、みじん切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ③ Aをあわせる。
- ④ 油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、ひき肉・しいたけ・にんじんを入れ、炒める。
- ⑤ ④にA・水を加える。
- ⑥ ⑤にねぎ、水どきでん粉を加え仕上げる。



※ 厚揚げはゆでてからすぐに炒める。

【 料理について 】

このマーボー豆腐は、豆腐の代わりに厚揚げを使用しています。1年中使用できる献立です。
水の量は学校で調整してください。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
マーボー豆腐
スーミータン
アセロラみかんゼリー

【 魚のチリソース 】

〈 東播磨 〉

(1人分材料)

純使用量 (g)

(作り方)

△ A ホキ(2cm角)	60
食塩	0.1
△ こしょう	0.02
△ でん粉	6
△ 植物油	適量
△ トマト(缶詰・角切り)	15
しょうが	0.6
にんにく	0.1
△ 植物油	0.5
△ ケチャップ	1
△ 上白糖	2
△ B うすくちしょうゆ	0.2
清酒	0.2
△ チリパウダー	0.01

- ① しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ② ホキはAで下味をつけ、でん粉をつけて揚げる。
- ③ 油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、トマト・Bを入れて煮る。
- ④ ②に③をからめる。



【 料理について 】

チリソースのトマトは、ピリッと辛いので夏場に食欲がそそります。味付けは砂糖を使っているため、低学年でも食べることでできる辛さです。
ホキはカリッと揚がるように、170℃の油で揚げます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
魚のチリソース
枝豆
ビーフンスープ

△: 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

詳しくはホームページで...

兵庫県食育支援

検索



クリック