

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 135—①

平成 24 年 9 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

【 ケーブイリチー 】

(1人分材料)	純使用量(g)
豚肉	7
刻み昆布	2
△ 乾しいたけ	0.4
△ 植物油	0.5
△ A 上白糖	1.5
△ A 黒砂糖	1
△ B こいくちしょうゆ	1
△ B 本みりん	1
水	10～20

【 中播磨 】

(作り方)

- ① 昆布は、さっと洗い分量内の水でもどす。しいたけは、もどしてせん切りにする。
- ② 油を熱し、豚肉を炒め、
①(もどし水ごと)・Aを入れ、しばらく煮る。
- ③ ②にBを加え、汁気がなくなるまでゆっくりと煮込む。



【 料理について 】

ケーブイリチーとは沖縄の料理で、ケーブは「昆布」、イリチーは「炒め煮」を意味します。せん切りした昆布を野菜感覚で食べます。豚肉と海藻を一緒に調理するのでバランスがよくなり、健康長寿の秘訣になっています。豚肉のうまみをたっぷりとした柔らかい昆布がとてもおいしく、ごはんにあう料理です。昆布の塩味によって調味料を調整してください。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ゴーヤチャンプル
ケーブイリチー
みそ汁

【 鉄火に 】

(1人分材料)	純使用量(g)
牛肉	30
生揚げ	35
じゃがいも	30
△ ごぼう	15
△ にんじん	10
△ 植物油	0.6
△ 淡色辛みそ	5
△ A 上白糖	2.5
△ A こいくちしょうゆ	1
清酒	1
△ かつお削り節	1
水	40

【 神戸 】

(作り方)

- ① かつお削り節でだしをとる。
- ② 生揚げは油ぬきして1口大に切る。
- ③ じゃがいもは大きく切る。
にんじんは厚めのいちょう切り、
ごぼうは乱切りにする。
- ④ 油を熱し、牛肉を炒め清酒をふり入れる。さらに③を炒め、だし汁A・②を加え煮る。
- ⑤ 煮えたら、みそで味をととのえ仕上げる。



【 料理について 】

ごぼうが入っていますが、子供たちが好きなじゃがいも、牛肉と一緒に煮てあるので人気です。みそ味でごはんもすすみます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鉄火に
きのこ汁
アセロラみかんゼリー

△: 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...

兵庫食育支援

検索



クリック