

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 135—②

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

## 【 ぼっかけどん 】

(1人分材料)	純使用量(g)
牛すじ(煮込み)	35
△ こんにゃく(つき)	7
△ A 食塩	0.1
△ A こいくちしょうゆ	2.5
△ 清酒	1
△ かつお削り節	1
水	10

## 【 神戸 】

### (作り方)

- ① かつお削り節でだしをとる。
- ② こんにゃくは塩もみしてゆでる。
- ③ だし汁に牛すじ肉・こんにゃく・Aを入れ煮る。



## 【 料理について 】

神戸市の長田区あたりでは、牛すじとこんにゃくを甘辛く煮込んだものを「ぼっかけ」と言います。

郷土料理として取り入れました。

ごはんに盛り付けて食べる献立は人気です。

※煮込みではない牛すじ肉を使用する場合は・・・

- ・すじ肉の処理が必要となります。
- ・調味料、分量も変わります。

## (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
ぼっかけどん  
わかさぎのあまづづけ  
みそしる

## 【 ツナじゃが 】

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 油漬けフレーク	25
じゃがいも	60
たまねぎ	55
△ にんじん	20
△ グリンピース	3
△ うすくちしょうゆ	4
△ A 上白糖	2
△ ブイヨン(粉)	0.5
水	10~15

## 【 北播磨 】

### (作り方)

- ① じゃがいもは1.5cmのいちよう切り、にんじんは5mmのいちよう切り、たまねぎはくし切りにする。
- ② 水に①を入れて煮る。
- ③ 油漬けフレーク・Aを加え、煮る。
- ④ 最後にグリンピースを加え仕上げる。



## 【 料理について 】

肉じゃがといえば牛肉を使用することが多いです。豚肉を使った豚じゃがのメニューもあります。肉じゃがを少しアレンジし、ツナの油漬けを使ってみました。

冷めても油っぽい食感はありません。

※油漬けフレークは野菜が柔らかくなる前に入れてください。

※フレークタイプでない場合は、ほぐしてから使用してください。

## (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
ツナじゃが  
小松菜とエリンギのソテー  
味つけのり

△: 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