

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 140

平成 25 年 2 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)

【 大豆のカレー煮 】

《 阪神 》

(1人分材料)	純使用量(g)
だいず(乾)	6
豚ひき肉	15
△ たまねぎ	15
△ じゃがいも	15
△ にんじん	5
しょうが	0.3
△ 植物油	1
△ ぶどう酒(白)	0.5
△ カレールウ	5
△ A ウスターソース	0.5
△ 食塩	0.1
△ こしょう	0.01
水	40

(作り方)

- ① だいずは8分どおり湯がいておく。
- ② にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし形切り、しょうがはみじん切り、じゃがいもは2cmの角切りにする。
- ③ 油を熱し、しょうが・豚ひき肉を炒めぶどう酒をふり入れ、にんじんたまねぎ・じゃがいもを加え炒め、だいず・水を加えて煮る。
- ④ ③にAを入れて仕上げる。



【 料理について 】

子どもが苦手な大豆も好きなカレー味にすると残さず食べてくれます。
乾燥大豆は水に浸して豆が十分にふくれてから湯がくとおいしい豆になります。
水煮の大豆を使用する場合は、Aを入れてから水煮大豆を加えます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
大豆のカレー煮
野菜スープ
アセロラみかんゼリー

【 大豆のミートソース 】

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ だいず(水煮)	16
豚ひき肉	9
ベーコン	3
△ たまねぎ	12
△ にんじん	4
△ トマト(缶詰・ホール)	6
ガーリックパウダー	0.02
△ 植物油	0.2
△ デミグラスソース	4.5
△ A ケチャップ	2
△ 食塩	0.07
△ こしょう	0.02
ローリエ(粉末)	0.02

(作り方)

- ① ベーコンは1cm幅に切る。
- ② たまねぎは短めの1cm幅のうす切り、にんじんは5mmの拍子切りにする。
- ③ 油を熱し、豚ひき肉・ベーコンにガーリックパウダーを入れて炒める。
- ④ ②にたまねぎ・にんじんを加え炒め、トマト・Aを加え少し煮込む。
- ⑤ 最後にだいずを加え煮込み、仕上げる。



【 料理について 】

淡泊な大豆が、子どもの大好きなケチャップ味のソースで食べやすくなります。
夏には旬の生のトマトを使うこともあります。
オムレツのソースとして、一緒に食べてもおいしく食べられます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
オムレツ
大豆のミートソース
キャベツのスープ煮

△: 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