

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 142

平成 25 年4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)

【 アスパラと豚肉の中華炒め 】

《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
グリーンアスパラガス	18
豚肉	15
清酒	2
△ たまねぎ	20
△ たけのこ(水煮)	10
根深ねぎ	5
しょうが	0.3
にんにく(おろし)	0.1
△ トウバンジャン	0.1
△ A こいくちしょうゆ	2
△ かき油	2
△ 上白糖	1
△ でん粉	1
△ ごま油	1

(作り方)

- ① 豚肉に清酒をふる。
- ② アスパラガスは斜め切りにし下ゆでをする。たまねぎは5mm幅に切る。たけのこはせん切りにする。ねぎは小口切り、しょうがはすりおろす。
- ③ 油を熱し、しょうが・にんにくを炒める。香りが出たら、ねぎ・①・たけのこたまねぎを入れ炒める。
- ④ ③にアスパラガスを加えAで調味し、水どきでん粉を加え仕上げる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
アスパラと豚肉の中華炒め
おかひじきのごまあえ
わかめスープ

【 料理について 】

アスパラガス・豚肉を中華風の炒め物にしました。トウバンジャンのピリ辛味がごはんによく合います。

アスパラガスには、栄養ドリンクにも含まれている「アスパラギン酸」という体の疲れをとる成分が含まれています。春、新しい環境にちょっと疲れたな・・・という時にオススメです。

【 いんげんのそぼろあえ 】

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
△ さやいんげん	25
鶏卵	25
△ A 上白糖	2
△ 食塩	0.2
△ 植物油	0.3
△ まぐろ油漬け	18
しょうが	1
△ こいくちしょうゆ	3
△ B 上白糖	2
清酒	1

(作り方)

- ① さやいんげんは1cmに切り、ゆでます。しょうがはみじん切りにする。
- ② 油を熱し、鶏卵・Aで炒り卵を作り、しょうが・まぐろ油漬けを入れ炒め、Bで調味する。
- ③ ②にさやいんげんを加え仕上げる。



【 料理について 】

卵の黄色、いんげんの緑色で色合いもよく、そぼろご飯のようにして、ご飯にかけて食べるとおいしいです。残食ゼロのメニューです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さばの塩焼き
いんげんのそぼろ和え
若竹汁

△: 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