

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 146-2

平成 25 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)

## [ アスパラガスのバーベキューソース炒め ]

(1人分材料)	純使用量(g)
豚肉(もも2cmカット)	30
△ A 食塩	0.1
△ A こしょう	0.02
たまねぎ	30
アスパラガス	20
△ にんじん	10
にんにく	0.8
△ りんご果汁	8
△ ケチャップ	4
△ B こいくちしょうゆ	2
△ 中濃ソース	1
△ 上白糖	0.3
△ 植物油	0.5

## 《 西播磨 》

### (作り方)

- ① たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② アスパラガスは2cm幅の斜め切りにし、ゆでる。
- ③ Bを合わせ、バーベキューソースを作る。
- ④ 油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら豚肉を入れ、Aを加え炒める。
- ⑤ ④ににんじん・たまねぎ・アスパラガスを加え炒め、さらに③を加え仕上げる。



## 【 料理について 】

子どもが苦手なアスパラガスですが、バーベキューソースで味付けすることで食べやすくなります。  
春を迎える頃に登場するメニューです。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
鱈の照り焼き  
アスパラガスのバーベキューソース炒め  
新じゃがの味噌汁

## [ にらたまスープ ]

(1人分材料)	純使用量(g)
にら	10
豚ひき肉	10
△ 鶏卵	10
△ にんじん	10
△ ポークビヨン	5
△ うすくちしょうゆ	3
△ 清酒	1
△ 植物油	0.4
△ A 食塩	0.3
△ A こしょう	0.01
水	140

## 《 神戸 》

### (作り方)

- ① 鶏卵は割りほぐす。
- ② にんじんはせん切り、にらは1cm～2cmに切る。
- ③ 油を熱し、豚ひき肉を炒め、Aを入れ清酒をふり入れる。さらに、にんじんを加え炒め、水・ポークビヨンを入れて煮る。
- ④ ③ににらを加え、うすくちしょうゆで調味する。
- ⑤ ④に鶏卵を流し入れ、煮る。



## 【 料理について 】

あっさり味で暑い夏でも食べやすい味です。  
神戸旬菜のニラを使ったスープです。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
プルコギトッパ  
はるまき  
にらたまスープ

△: 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