

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 147-1

平成 25 年 10 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)

[チンジャオロースー]

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
牛肉	30
ピーマン	20
しめじ	10
根深ねぎ	1
しょうが	0.5
△ 清酒	2
△ A こいくちしょうゆ	3
△ 三温糖	1.2
オリーブ油	0.5

- (作り方)
- ① しめじは小房に分け、根深ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
 - ② ピーマンはせん切りにし、ゆでる。
 - ③ 油を熱し、しょうがと牛肉を入れ、清酒をふって炒める。
 - ④ ③に根深ねぎを入れ牛肉に火が通ったらしめじを加える。
 - ⑤ ④にAと②を加え仕上げる。



【 料理について 】

ピーマンをさっとゆでることで、きれいな緑色に仕上がります。ピーマンの嫌いな子どもも牛肉と一緒に炒めることで食べることができます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
チンジャオロースー
中華スープ
果物

[かつおとじゃがいもの味噌がらめ]

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ かつお(2cm角)	40
しょうが	2
△ A こいくちしょうゆ	2
△ 清酒	0.5
△ でん粉	5
△ じゃがいも	40
△ 植物油	5
△ 枝豆(むきみ)	4
△ ケチャップ	5
△ B 淡色辛みそ	4
△ 上白糖	3
△ 本みりん	1
△ 水	1
△ ごま(いり)	1

- (作り方)
- ① じゃがいもは1cmのいちよう切り、かつおはしょうがのしぼり汁とAで下味をつける。
 - ② 枝豆はゆでます。
 - ③ じゃがいもは素揚げ、かつおはでん粉をつけて揚げる。
 - ④ Bとごまでたれを作り、②と③をからめる。



【 料理について 】

かつおは鉄分が多く児童に食べさせたい食材です。
みそにケチャップを加えた変わりみそのたれで食欲が増し、ごはんがすすみます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
かつおとじゃがいもの味噌がらめ
たくあんの香りあえ
すまし汁

△: 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...

兵庫食育支援

検索



クリック