

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 150-2

平成 26 年 1 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)

[キムチ豆腐]

(1人分材料)	純使用量(g)
豚肉(スライス)	15
豆腐(水切り)	50
△ たまねぎ	40
△ にんじん	15
ねぎ	6
△ 白菜キムチ	12
△ 乾しいたけ	0.5
しょうが	0.3
にんにく	0.3
△ A 削り節	2
水	30
△ うすくちしょうゆ	3.5
B 清酒	1
△ 食塩	0.2
△ でん粉	1
△ 植物油	1

《 但馬 》

(作り方)

- ① Aでだしをとる。
- ② たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、しょうが・にんにくはみじん切り、ねぎは小口切りにする。白菜キムチは1cm幅に切る。豆腐は2cm角に切る。
- ③ しいたけはもどしてせん切りにする。
- ④ 油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、豚肉・たまねぎ・にんじんを入れ、①を加えて煮る。さらにキムチ・しいたけを加える。
- ⑤ ④に豆腐を入れ、Bを加え煮る。
- ⑥ ⑤にねぎを加え、水どきでん粉を加え仕上げる。



【 料理について 】

だしの量は、具がかぶるくらいにします。だしの量が少ないと、豆腐がくずれやすくなります。使用するキムチの味によって、調味料を調節します。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
魚のチーズ焼き
ごぼうサラダ
キムチ豆腐

[湯葉と野菜のごま和え]

(1人分材料)	純使用量(g)
はくさい	35
こまつな	25
△ にんじん	5
△ 湯葉(干し)	2
△ うすくちしょうゆ	2.7
△ A 上白糖	1.1
本みりん	0.5
△ ごま(いり)	1

《 但馬 》

(作り方)

- ① はくさいとこまつなは2cmの長さに切り、にんじんはせん切りにし、ゆでます。
- ② 湯葉はもどしてから、ゆでます。
- ③ ①②をA・ごまであえる。



【 料理について 】

月に一回、いろいろな形で地元産の湯葉を献立に取り入れています。この料理は、湯葉と野菜を一緒にあえることで食べやすく、ごまの風味ともよく合います。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ハタハタの南蛮漬け
湯葉と野菜のごま和え
大根のみそ汁

△: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