

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 154—1

平成 26年 5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)

[淡路島牛丼]

《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 精白米	75
△ 牛肉	40
△ たまねぎ	30
△ はくさい	10
△ みつば	10
△ 糸こんにゃく	15
△ しいたけ	1
△ A 三温糖	2.5
△ 本みりん	1
△ こいくちしょうゆ	5
△ 植物油	1

(作り方)

- ① たまねぎは2cm、はくさいは葉2cmと芯1.5cmに分けて切る。みつばは1.5cm、しいたけは5mmに切る。糸こんにゃくは3cmに切り、ゆでる。
- ② 油を熱し、牛肉を炒め、Aを加える。
- ③ ②に糸こんにゃく・たまねぎ・はくさいの芯を加えて炒め、野菜がしんなりとしてきたら、しいたけ・はくさいの葉を加えて煮る。
- ④ ③にみつ葉を加える。



【 料理について 】

地産地消推進のために考えた献立です。
牛肉は、脂と赤身のバランスのよい淡路島の牛肉を使用し、糖分が多い淡路玉葱を使用することで甘い丼になります。
白菜・しいたけ・みつばも南あわじ市で生産された野菜を使います。水を加えないので、野菜だけの旨みが出た煮汁です。

(組合せ献立例)

淡路島牛丼
牛乳
キャベツとみかんの酢の物
みそ汁

[きりざい]

《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 納豆(小粒)	10
△ たくあん(きざみ)	10
△ 野沢菜漬け(きざみ)	10
△ うすくちしょうゆ	0.3
△ ごま(いり)	0.1

(作り方)

- ① ごまは炒る。
- ② たくあん・野沢菜漬けの汁気をきる。
- ③ 納豆・②をしょうゆであえる。
- ④ ③にごまを加え、仕上げる。



【 料理について 】

北信越(長野県北部、新潟県)地方の郷土料理です。
海苔にごはんときりざいをのせて手巻きにして食べます。
たくあん・野沢菜漬けの塩分によっては、しょうゆを加減してください。
焼き海苔は4つ切り4枚を使います。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さばのそぼろ
きりざい
手巻き用焼き海苔
豚汁

△: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