

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 157-2

平成 26 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)

## [ 厚揚げとじゃがいもの煮物 ]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 生揚げ(冷凍四角)	45
△ じゃがいも	40
△ 鶏ひき肉	20
△ にんじん	20
△ さやいんげん(冷)	15
△ こんにやく(つき・3cm)	40
△ しょうが	0.8
△ うすくちしょうゆ	5
△ A 上白糖	3
△ 本みりん	1
△ 植物油	0.5
△ 水	30

## 《 北播磨 》

### (作り方)

- ① じゃがいもは1cmのいちよう切り、にんじんは5mmのいちよう切り、さやいんげんは2cmに切る。しょうがはみじん切り、こんにやくは、ゆでる。
- ② 油を熱し、しょうがと鶏ひき肉を炒める。
- ③ にんじん・こんにやくを加え、炒める。
- ④ 水を加え、煮る。
- ⑤ じゃがいもを加え、煮る。
- ⑥ やわらかくなれば、生揚げ・さやいんげんを加え、煮る。
- ⑦ Aを加え、煮る。



### 【 料理について 】

肉じゃがをアレンジした献立です。肉じゃがのじゃがいもを半分くらいにして、生揚げを使います。しょうがを使っていますので、冬の寒い時期は、体が温まります。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
焼きししゃも  
小松菜のアーモンド炒め  
厚揚げとじゃがいもの煮物

## [ 小松菜とレンコンのソテー ]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ こまつな	30
△ れんこん	20
△ エリンギ	10
△ オイスターソース	2
△ チキンブイオン(粉末)	0.5
△ A 食塩	0.1
△ こしょう	0.02
△ 植物油	0.5

## 《 北播磨 》

### (作り方)

- ① こまつなは2cmに切り、れんこんは3mmのいちよう切り、エリンギは短冊に切る。
- ② 油を熱し、れんこん・エリンギを炒める。
- ③ こまつなを加え、炒める。
- ④ 炒めて出た水分を取り、Aを加え、味をととのえる。



### 【 料理について 】

かむことを意識させるために、メインのこまつなの食感と異なる食材と組み合わせってみました。オイスターソースだけではなく、少しブイオンを加えているので、食べやすいです。こまつなを炒めて出た水分の取り方により、使用する調味料の調整をしてください。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
さわらの塩焼き  
小松菜とレンコンのソテー  
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

詳しくはホームページで...

兵庫食育支援

検索



クリック