

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 161

平成 27 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)

[ちりめんキャベツ]

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
キャベツ	15
△ たくあん(きざみ)	7
△ しらす干し	5
△A こいくちしょうゆ	0.5
△ 上白糖	0.2
△ 植物油	0.3

(作り方)

- ① キャベツはせん切りにする。しらす干しはゆでる。たくあんは汁気を切る。
- ② 油を熱し、キャベツ・たくあん・しらす干しを炒め、Aで味をととのえる。

※たくあんとしらす干しの塩分により、しょうゆを加減してください。



【 料理について 】

カルシウムが補える、ごはん添えて食べるおかずです。たくあんの歯ざわりがよく、野菜が苦手な子でも食べやすいです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さわらのたつたあげ
ちりめんキャベツ
みそしる

[こまつなとぶた肉のいためもの]

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ こまつな(冷凍)	30
豚肉	15
△A こいくちしょうゆ	0.5
清酒	1
白ねぎ	10
しょうが	0.4
清酒	0.5
△ こいくちしょうゆ	1.5
△ こしょう	0.01
△ 植物油	0.4

(作り方)

- ① 豚肉はAで下味をつける。
- ② こまつなは1~2cmに切り、塩ゆでをする。白ねぎは小口切りにする。しょうがはすりおろす。
- ③ 油を熱し、しょうが・豚肉・こしょうを炒め、清酒をふり入れる。
- ④ ③にこまつな・ねぎを加え、しょうゆで味をととのえる。



【 料理について 】

生の小松菜を使うと、よりシャキシャキした感じが出ます。豚肉と炒めることで、小松菜が苦手な子でも食べやすくなります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
やまとに
こまつなとぶた肉のいためもの

△: 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