

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 162-2

平成 27 年 2 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)

## [ かきあげ(納豆入り) ]

## 《 阪神南 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ えび	20
△ 〔 でん粉	1
△ 糸引き納豆	7
△ たまねぎ	10
△ にんじん	10
△ 葉ねぎ	1
△ 小麦粉	15
△ A 鶏卵	5
△ 食塩	0.5
△ 水	12
△ 植物油	適量

### (作り方)

- ① えびにでん粉をつける。
- ② 納豆はかき混ぜる。
- ③ たまねぎはうす切り、にんじんはせん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ④ A・①・②・③を混ぜ、1人1個になるように揚げる。

※ 中心部分にねばりがあるので十分に加熱して下さい。



### 【 料理について 】

納豆は苦手な子が多いようですが、揚げることによって臭いやネバネバが少なくなり食べやすくなります。

えびにでん粉をまぶすのは油がはねるのを防ぐためですが、なくても大丈夫です。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
かきあげ  
なま節のうま煮  
みそ汁

## [ 牛肉とごぼうのうま煮 ]

## 《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 牛肉	25
△ ごぼう	35
△ にんじん	20
△ しらたき	20
△ たけのこ(水煮)	15
△ さやいんげん(冷凍)	5
△ 乾しいたけ	0.5
△ 植物油	0.3
△ こいくちしょうゆ	2.5
△ うすくちしょうゆ	2.4
△ A 三温糖	1.3
△ 清酒	0.5
△ 本みりん	0.5

### (作り方)

- ① にんじん・たけのこはいちょう切り、ごぼうは斜めに切る。
- ② しいたけはもどして、せん切りし、しらたき・さやいんげんは2cmの長さに切る。
- ③ たけのこ・しらたきはゆでる。
- ④ 油を熱し牛肉を炒め、ごぼう・たけのこを入れてさらに炒める。
- ⑤ ④にしいたけ・しらたき・にんじん・Aを加え、煮る。
- ⑥ さやいんげんを加え仕上げる。



### 【 料理について 】

牛肉のうまみがしみて、ごぼうが食べやすくなります。新ごぼうの時期に作ると、ごぼうの味が引き立ちます。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
はたはたのから揚げ  
牛肉とごぼうのうま煮  
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...

兵庫県食育支援

検索



クリック