

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 170

平成 27年11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)

## [ こまつなのボリューム炒め ]

## 《 阪神南 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
豚ひき肉	15
△ ミニ厚揚げ	40
△ こまつな	25
にんにく	0.2
△ みそ	2.1
△ こいくちしょうゆ	2.1
△ A 上白糖	1.1
清酒	1
トウバンジャン	0.1
△ でん粉	0.5
△ ごま油	0.5

### (作り方)

- ① こまつなは2~3cmに切る。にんにくはみじん切りにする。厚揚げはゆでる。
- ② ごま油を熱し、にんにくを炒める。
- ③ 豚ひき肉を加え、こまつなを加え炒め、余分な水分をすくい取る。
- ④ Aを加え、厚揚げを加えて炒める。
- ⑤ 最後に水どきでん粉を加え仕上げる。



### 【 料理について 】

こまつなは炒めると量が減ってしまいますが、厚揚げを入れてボリュームを出しました。

地産地消の取り組みの中で、西宮市学校給食展で児童生徒から応募された献立です。

トウバンジャンの辛味がきいています。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
魚のからあげ  
こまつなのボリューム炒め  
すまし汁

## [ ブロッコリーのおかかあえ ]

## 《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
△ ブロッコリー	40
△ こいくちしょうゆ	2
△ かつお節	0.5

### (作り方)

- ① ブロッコリーは小房に切り、ゆでる。
- ② かつお節は炒って細かくする。
- ③ ①・②をしょうゆであえる。



### 【 料理について 】

しょうゆとかつお節であえることでごはんによく合います。

保護者からお弁当のおかずにも使えると喜ばれます。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
柳川風煮  
ブロッコリーのおかかあえ  
みかん

△: 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...

兵庫食育支援

検索



クリック