

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 171

平成 27年12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)

## [ かにと豆腐の炒め物 ]

## 《 阪神南 》

(1人分材料)	純使用量(g)
木綿豆腐	50
△ かに(棒肉冷凍)	20
はくさい	20
△ たけのこ(水煮)	5
青ねぎ	1.5
△ きくらげ(乾)	0.3
△ 植物油	1
△ 食塩	0.2
△ 上白糖	0.5
△ A かけ油	0.5
△ うすくちしょうゆ	0.4
清酒	0.3
△ でん粉	0.5

### (作り方)

- ① かににはほぐす。
- ② きくらげは水でもどして、せん切りにする。
- ③ はくさいは1cmに切り、固いところとやわらかいところに分ける。たけのこはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ④ 豆腐は2cmのさいの目切りにし、ゆでる。
- ⑤ 油を熱し、たけのこ・きくらげ・はくさいの固いところを炒め、塩で調味する。
- ⑥ かに・豆腐・はくさいのやわらかいところを加えて炒め、Aで調味する。
- ⑦ ねぎを加え、煮る。
- ⑧ ⑦に水どきでん粉を加え仕上げる。



### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
かにと豆腐の炒め物  
きゅうりの酢の物  
ビーフンスープ

### 【 料理について 】

豆腐をたくさん食べられる献立です。かにや野菜のうまみを生かして、うす味でも食べやすくしています。

## [ ゆずか汁 ]

## 《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ はんぺん	10
だいこん	20
△ にんじん	5
えのきだけ	5
京菜	5
△ 油揚げ	3
白みそ	10
△ A うすくちしょうゆ	1
△ ゆず果汁	0.5
△ かつお削り節	3
水	130

### (作り方)

- ① かつお削り節でだしをとる。
- ② はんぺん・だいこん・にんじんは短冊切り、えのきだけ・京菜は2cmに切る。
- ③ 油揚げはせん切りにし、油ぬきをする。
- ④ ①にだいこん・にんじんを入れて煮る。
- ⑤ ④に油揚げ・えのきだけ・はんぺんを加え、煮る。
- ⑥ A・京菜・ゆず果汁を加え仕上げる。



### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
れんこんと鶏肉の甘辛煮  
ゆずか汁  
果物

### 【 料理について 】

姫路市特産のゆず果汁を最後に入れることで、さわやかな香りと酸味を味わえるみそ汁です。風味を生かすために、ゆず果汁を入れた後は、煮すぎないようにしてください。

△: 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