

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 172-1

平成 28 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)

## [ 豚肉の黒糖に ]

## 《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
豚肉(角切り)	60
清酒	0.5
△ 植物油	0.4
△ 黒砂糖	5
△ A こいくちしょうゆ	3
△ 本みりん	3
△ 淡色辛みそ	1.5
△ でん粉	0.5

### (作り方)

- ① 豚肉は清酒をふりかける。
- ② Aを合わせる。
- ③ 油を熱し、豚肉を炒め、Aを入れて煮る。
- ④ 最後に水どきでん粉を加える。



### 【 料理について 】

角切りの豚肉を黒砂糖とみそで煮た、こくのある味付けの料理です。でん粉でとろみをつけているので、食べやすいです。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
豚肉の黒糖に  
ごまあえ  
きのこじる

## [ れんこんのきんぴら ]

## 《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
牛肉	20
れんこん	20
△ にんじん	20
△ ごぼう	20
△ さつまあげ	10
しらたき	20
△ さやいんげん(冷凍)	10
△ こいくちしょうゆ	7
△ A 上白糖	4
△ 清酒	2
△ 植物油	0.5
△ ごま(いり)	1

### (作り方)

- ① れんこんはいちょう切り、ごぼうはささがきにする。
- ② にんじんはせん切り、しらたきは2cm、さやいんげんは解凍し2cmに切る。
- ③ さつまあげは5mmに切る。
- ④ 油を熱し、牛肉を炒める。
- ⑤ ④に①・にんじん・しらたきを入れ、炒める。
- ⑥ ⑤にさやいんげん・③を加え、炒める。
- ⑦ ⑥にAを加え、ごまを加え、仕上げる。



### 【 料理について 】

ごぼうとれんこんを使用したカミカミメニューです。しらたきはこんにやく(つき)で代用したり、牛肉を豚肉で代用してもおいしくいただけます。  
旬の時期のれんこんを使うと、甘みとやわらかさがあり、おいしくいただけます。

### (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あえ  
れんこんのきんぴら

△: 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