

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 173-1

平成 28 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)

## [ いかのカリンあげ ]

## 《 阪神南 》

(1人分材料)	純使用量(g)
いか(皮なし短冊2×5)	50
△ 清酒	0.5
A [ しょうが	1
△ でん粉	12
△ 植物油	4
△ B [ 上白糖	2.5
△ こいくちしょうゆ	2.5
△ 水	3

### (作り方)

- ① しょうがはすりおろす。いかをAにつけこむ。
- ② ①にでん粉をつけ揚げる。
- ③ Bをひと煮立ちさせ、②を入れる。



### 【 料理について 】

いかをカリンと揚げて、甘辛いたれをからめました。  
児童生徒に好評です。  
白身魚(冷凍角切)でもおいしく食べることができます。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
いかのカリンあげ  
つけもの  
すまし汁

## [ じゃが豚キムチ ]

## 《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
豚肉	10
△ じゃがいも	45
△ たまねぎ	40
しらたき	35
△ にんじん	15
△ はくさいキムチ	15
にら	3
△ うすくちしょうゆ	5
△ A [ 清酒	3
△ 上白糖	2
△ 本みりん	1
△ 煮干し	1
水	120
△ 植物油	0.5

### (作り方)

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② しらたきは5cmに切りゆでる。
- ③ じゃがいもは3cmの角切り、たまねぎはくし型に切り、にんじんは5mmのいちよう切り、にらは2cmに切る。
- ④ 油を熱し、豚肉を炒め、にんじんを入れ炒める。さらに①・じゃがいも・Aを加えて煮る。
- ⑤ ④に②・キムチを加え、うすくちしょうゆで調味する。
- ⑥ ⑤ににらを加え仕上げる。



### 【 料理について 】

キムチが入った煮ものです。キムチ味は子どもに人気があり、一般的な煮もの料理より良く食べています。キムチの量で辛さを調節することができます。

※キムチによっては辛さが異なるので、汁をきる等して調整して下さい。

△: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

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
あじの塩焼き  
じゃが豚キムチ  
ごま酢和え

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