

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 173-2

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)

## 【 ますの香草パン粉焼き 】

## 《 阪神南 》

(1人分材料)	純使用量(g)
ます(1切)	50
△ A [ 食塩	0.3
△ こしょう	0.03
△ バジルペースト(冷凍)	4
△ パン粉	3

### (作り方)

- ① ますはAで下味をつける。
- ② バジルペーストは解凍し、①にかける。
- ③ ②にパン粉をふりかけて220℃～230℃のオーブンで15分焼く。



### 【 料理について 】

兵庫県産のバジルペーストを使っています。ます以外の白身魚でもよく合います。  
バジルの香りにパン粉の香ばしさが加わり、淡白な白身魚を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  
ますの香草パン粉焼き  
小松菜としめじの和風サラダ  
カレースープ

## 【 豚肉の黒酢炒め 】

## 《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
豚肉(もも・拍子切り)	40
△ A [ こいくちしょうゆ	2
△ 清酒	0.5
△ しょうが	1
△ でん粉	7
△ 植物油	4
△ にんじん	10
△ さやいんげん	5
△ きくらげ(乾)	1
△ にんにく	0.3
△ B [ 黒酢	2
△ こいくちしょうゆ	2
△ 三温糖	2
△ かき油	0.1
△ ごま油	0.2

### (作り方)

- ① にんじんはせん切り、さやいんげんは小口切り、きくらげはもどしてせん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② しょうがはすりおろし、しぼり汁をとる。
- ③ 豚肉は②・Aで下味をつけ、でん粉をつけて揚げる。
- ④ ごま油を熱し、にんにくを入れ炒め、にんじん・きくらげを加え炒める。
- ⑤ さやいんげん・Bを加え炒める。
- ⑥ 火がとおったら③を加え仕上げる。



### 【 料理について 】

豚肉のももときくらげを使用したかみごたえのある献立です。また、健康効果が話題の黒酢を使用し、こくのある甘酸っぱい料理です。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
豚肉の黒酢炒め  
けんちん汁  
くだもの

△: 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...

兵庫県食育支援

検索



クリック