

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 175

平成 28 年 4 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)

[肉豆腐]

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
牛肉	35
△ 焼き豆腐(冷凍)	35
白ねぎ	10
糸こんにゃく	20
しょうが	0.3
△ 植物油	0.4
△ A [上白糖	3
△ こいくちしょうゆ	4
清酒	1
△ かつお削り節	1
水	10

(作り方)

- ① かつお削り節でだしをとる。
- ② 白ねぎは1~2cmに切る。しょうがはすりおろす。糸こんにゃくは塩もみをし、5cmに切りゆでる。焼き豆腐はゆで、水気を切る。
- ③ 油を熱し、しょうが・牛肉を炒め、清酒をふりいれる。さらに、糸こんにゃくを炒め、①・1/2量のAを加えて煮る。
- ④ ③に焼き豆腐・白ねぎを入れ、残りのAで味をととのえる。



【 料理について 】

牛肉と焼き豆腐を使った、たんぱく質がしっかりとれる料理です。冷凍の焼き豆腐を使うことで、煮崩れしにくくきれいに仕上がります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
肉豆腐
みそしる

[じゃがいものきんぴら]

《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ じゃがいも	25
牛肉	5
ごぼう(ささがき)	15
こんにゃく(つき)	10
赤ピーマン	5
△ ごま(いり)	1
△ ごま油	0.5
△ うすくちしょうゆ	2.5
△ A [三温糖	1
本みりん	0.5

(作り方)

- ① じゃがいも・赤ピーマンはせん切りにしてゆがき、ごぼう・こんにゃくもゆでる。
- ② 油を熱し、牛肉・ごぼう・こんにゃくを炒めてAを入れる。
- ③ じゃがいも・赤ピーマンを加える。
- ④ ごまを加え仕上げる。



【 料理について 】

しっかりとした味つけなので、ごはんがすすむメニューです。彩りよくするために、赤ピーマンを使っています。じゃがいもは炒めるので、固めにゆでてください。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
高野の五色煮
じゃがいものきんぴら
果物

△: 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