

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 177

平成 28 年 6 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)

【 なすとピーマンのみそ炒め 】

《 丹波 》

(1人分材料)	純使用量(g)
豚肉	15
△ A 清酒	1
△ かいちしょうゆ	0.4
しょうが	1
なす	25
ピーマン	10
△ 植物油	3
△ 淡色辛みそ	3
△ B 上白糖	1.5
清酒	0.5
本みりん	0.3
△ ごま(いり)	0.5
△ 植物油	0.2

(作り方)

- ① 豚肉はAをまぶして、下味をつける。
- ② しょうがはみじん切りにする。ピーマンは2cm角に切る。
- ③ なすは2cm幅のいちょう切りにし、素揚げする。
- ④ 油を熱し、しょうがを炒めて、①を加え、炒める。
- ⑤ ④にピーマンを加えて炒め、③・B・ごまを加え仕上げる。



【 料理について 】

なすやピーマンは子どもの苦手な野菜ですが、豚肉とみそを炒めてしっかりした味付けにすると、ごはんも食べやすくなります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
焼きししゃも
なすとピーマンのみそ炒め
とうがん汁

【 スープカレー 】

《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉	30
△ 白いんげん豆(ペースト・冷凍)	20
△ たまねぎ	30
△ じゃがいも	15
△ にんじん	10
△ かぼちゃ	10
オクラ	5
△ A うすくちしょうゆ	4
本みりん	2
△ かいちしょうゆ	1
カレー粉	0.6
△ 食塩	0.2
かつお削り節	3
△ 水	100

(作り方)

- ① かつお削り節でだしをとる。
- ② たまねぎは大きめの短冊切り、じゃがいもは一口大、にんじんはいちょう切り、かぼちゃは角切り、オクラは1cmに切る。いんげん豆を解凍する。
- ③ ①に鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- ④ ③にたまねぎ・じゃがいも・かぼちゃを加え煮る。
- ⑤ ④にいんげん豆・A・オクラを加え煮る。



【 料理について 】

スープカレーは、北海道発祥の料理です。夏の野菜を使って、あっさりとしたカレーに仕上げます。ルウを使わないので、いんげん豆のペーストでコクを出しています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
スープカレー
ツナサラダ
ゼリー

△: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