

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 178

平成 28 年 7 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)

## [ 豚肉とズッキーニのみそ炒め ] 《 丹波 》

(1人分材料)	純使用量(g)
ズッキーニ	30
豚肉	15
しょうが	1.5
葉ねぎ	1.5
△ 米酢	1.4
△ うすくちしょうゆ	1.3
△ A 本みりん	1.3
△ 上白糖	0.7
△ 淡色辛みそ	0.7
△ 八丁みそ	0.6
△ 植物油	0.3

### (作り方)

- ① ねぎは小口切り、しょうがはみじん切り、ズッキーニは半月切りにする。
- ② 油を熱し、しょうがを炒め、豚肉を入れる。
- ③ ズッキーニを加えて、火がとおれば、Aを加える。
- ④ 最後にねぎを加え仕上げる。



### 【 料理について 】

夏野菜のズッキーニは、どんな味付けでも使いやすい食材です。調味料に、みそや酢を加えることで、さっぱりとした味付けになります。さっと炒めて一気に仕上げると彩りもきれいです。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
豚肉とズッキーニのみそ炒め  
はんぺんのごまだれ  
さわ煮わん

## [ ひね鶏のポン酢和え ] 《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 親鶏素焼き	10
はくさい	45
えのきたけ	10
△ うすくちしょうゆ	1.5
△ A ゆず果汁	0.8
△ 上白糖	0.5

### (作り方)

- ① 親鶏素焼きは解凍し、ゆでます。
- ② はくさいは1cmの短冊、えのきたけは半分に切りゆでます。
- ③ ①・②をAであえる。



### 【 料理について 】

かめばかむほどうま味がでる親鶏素焼きと、ゆずのさわやかな香りがよく合うあえ物です。

※真空冷却機を使用される場合は、しょうゆを調整して下さい。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
めざし  
ひね鶏のポン酢和え  
とんじゃが

△: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