

—ごはんにあう副食—

No. 18

平成14年 2月20日
物資委員会・食品研究部会

[いり大豆ご飯]

《阪神》

(1人分材料)	(g)
精白米	65
△ 麦	5
鶏肉(5gカット)	20
いり大豆	8
△ しらす干し	7
油揚げ	6
△ 干しいたけ	0.6
人参	10
△ 削りぶし	1.6
濃口しょう油	6
酒	3.8
塩	0.4
水	100

(作り方)

- ① 油揚げは油抜きし、千切り、干しいたけはもどして、千切りにする。
人参は千切り、しらす干しはゆがく。
- ② 出し汁をとる。
- ③ 米・麦・いり大豆・しらす干し以外の材料と調味料出し汁を入れて炊く。
- ④ 炊き上がれば、すぐにしらす干しを入れ混ぜ蒸らす。



(料理について)

いり大豆を使った炊き込みごはんです。
節分の行事食です。

(組合せ献立例)

いり大豆ご飯
牛乳
いわしのフライ
大根サラダ
すまし汁

[キムチ炒め]

《東播磨》

(1人分材料)	(g)
太もやし	27
豚肉(うす切り)	20
A { 塩	0.1
コショウ	少々
酒	0.5
白菜キムチ(甘口)	12
人参	5
にら	5
濃口しょうゆ	0.5
ごま油	0.5

(作り方)

- ① 人参は細切り、にらは2~3cmに切っておく。
- ② ごま油で豚肉を炒め、Aで下味をつける。
- ③ 人参・もやしを加え、さらにキムチと濃口しょうゆを入れ炒め、にらを入れ仕上げる。



(料理について)

子どもたちに人気のキムチを使った料理です。キムチという白菜を使ったものが代表的ですので、甘口のものを使っています。「低学年でも食べやすい」と人気です。

キムチは、いろいろな材料が使われているので味も良く、栄養的にもすぐれた食べものです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
キムチ炒め
トック
パイナップル

○ — 兵庫県内の地域の特産物

△ — 兵庫県学校給食総合センターで取扱いしている物資

お問い合わせ： 兵庫県学校給食総合センター

TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795