

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 181

平成 28 年 11 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)

【 もちむぎめんのふし汁 】

《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
もちむぎめんのふし	7
△ たまねぎ	16
△ にんじん	10
葉ねぎ	5
△ 油揚げ	3
△ 乾しいたけ	0.6
△ A 〔うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	1
△ かつお削り節	3
水	150

(作り方)

- ① かつお削り節でだしをとる。
- ② たまねぎはうす切り、にんじんはせん切り、ねぎは小口切り、しいたけはもどしてせん切りにする。
- ③ 油揚げは5mmに切り、油ぬきをする。
- ④ ①にたまねぎ・にんじん・しいたけを入れ煮る。
- ⑤ ④に③・A・もちむぎめんのふしを加え、煮る。
- ⑥ ⑤にねぎを加え、仕上げる。



【 料理について 】

神崎郡福崎町特産のもちむぎめんのふしを使った汁です。もちむぎめんのふしはゆでずにそのまま汁に入れることができます。もちもちした食感が楽しめます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
野菜のうま煮
もちむぎめんのふし汁
みかん

【 肉みそビーンズ 】

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
豚ひき肉	15
△ 大豆(水煮)	20
葉ねぎ	2
△ 植物油	0.2
△ 上白糖	2.5
△ A 〔淡色辛みそ	2
八丁みそ	1
清酒	1
△ でん粉	0.5
水	5

(作り方)

- ① ねぎは小口切りにする。
- ② 油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ③ ②に大豆・水を入れ、煮る。
- ④ Aで調味し、ねぎ・水どきでん粉を加え、仕上げる。



【 料理について 】

豚ひき肉と水煮大豆を、みそで濃いめに味付けした料理です。二種類のみそを混ぜ合わせ、まろやかで食べやすく仕上げています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
肉みそビーンズ
キャベツとツナのいためもの
いかだんごのスープ

△: 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