

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

No. 25

平成14年10月18日

日本体育・学校健康センター

物資委員会・食品研究部会

[かんぴょうの炒め煮] 《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量(g)
牛肉	15
△ にんじん	10
にら	5
かんぴょう	3
△ 干しいたけ	0.5
しょうが	0.3
△ 濃口しょうゆ	3
△ 三温糖	2
△ サラダ油	0.5
水	10

(作り方)

- ① かんぴょうは、塩もみし、もどして2cmに切る。
- ② しょうがはみじん切り、にんじん、干しいたけはもどして干切り、にらは小口切りにする。
- ③ サラダ油でしょうが、牛肉、にんじんを炒める。
- ④ さとう、しょうゆ、水を入れてさらにかんぴょう、干しいたけを加えて煮ふくませる。
- ⑤ にらを入れて仕上げる。



(料理について)

かんぴょうは、煮ると柔らかく、甘い味付けで子どもたちに好まれるだけでなく植物繊維が多く、健康食品として注目されています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さばの煮つけ
みそ汁
かんぴょうの炒め煮

[かんぴょうの卵とじ] 《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
牛肉	15
白ねぎ	3
土しょうが	0.3
△ サラダ油	0.5
鶏卵	20
△ にんじん	5
かんぴょう	4
にら	2
△ 干しいたけ	0.5
△ 淡口しょうゆ	3
△ 上白糖	2.5
△ 煮干し粉	1
水	10

(作り方)

- ① かんぴょうは、塩もみをして水でもどし、1.5cmに切り、下ゆでしておく。白ねぎ、土しょうがはみじん切り、もどした干しいたけ、にんじんは干切り、にらは、1cmに切る。
- ② 煮干し粉でだしをとっておく。
- ③ 油で白ねぎ、土しょうが、牛肉を炒め、にんじん、しいたけを加え出し汁で煮る。
- ④ かんぴょうを加え調味し、にら、とき卵を加えて仕上げる。



(料理について)

子どもたちに好評の献立の一つですが、かんぴょうを使用するとき、塩もみをすることで、水の吸収をたかめます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
焼きがれい
豆腐とわかめのみそ汁
かんぴょうの卵とじ



《 かんぴょう 》

ウリ科の1年生のつる性草本。
主な生産地は、栃木県、茨城県です。
7.8月に夕顔という植物の実(ふくべ)を、くるくると細長くひも状にむき日光に干して作ります。

○ — 兵庫県内の特産物

△ — 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