

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— No. 34

平成15年7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  
兵庫県学校給食総合センター

## [ 沖縄風炊き込みごはん ] 《 阪神南 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
精白米	60	① 米と麦は一緒に洗って水切りをする。
△ 押麦	3	② 豚肉は、2cm幅に切る。
豚肉	35	③ にんじんはせん切り、かまぼこは小口切り、 こんぶ(細)はさっと洗う。乾しいたけは、もどして せん切りにする。
△ にんじん	10	④ ポークブイヨンと水を煮立て、豚肉を入れ 火が通れば、にんじん、かまぼこ、こんぶは 細切りにし乾しいたけを入れてひと煮立ち させる。
かまぼこ	5	
こんぶ(細)	0.8	
△ 乾しいたけ	0.8	
△ こいくちしょうゆ	4	⑤ 米・麦を入れて炊く。
清酒	3	
食塩	0.4	
△ ポークブイヨン	5	
水(米+麦の1.3倍)	82	



### (組合せ献立例)

沖縄風炊き込みごはん  
牛乳  
魚の塩焼き  
もやしとほうれん草の和え  
みそ汁

### 【 料理について 】

沖縄では、豚肉とこんぶの入った料理がたくさんあります。豚は、頭から尾まで余すところなく食べます。こんぶの消費量も日本で一番多いところです。そこで、豚肉とこんぶの入った炊き込みごはんを沖縄風と名付けました。

## [ 酢豚 ] 《 阪神南 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
豚肉(肩ロース15gカット)	50	① しょうがはすりおろし、Aと合わせて豚肉をつけておく。
しょうが	1	② たまねぎは1口大に切り、にんじんはいちょう切り、たけのこはうす切りにする。
△ こいくちしょうゆ	3	③ ピーマンは角切りにし、油通しする。
A 清酒	2	④ ①の豚肉にでん粉をつけて、150~160℃の油で揚げる。
△ でん粉	10	⑤ 油を熱し、にんじん、たまねぎ、たけのこを入れて炒める。
△ 油	7	⑥ 火が通れば調味料・ポークブイヨン・水を入れ水溶きでん粉を加える。
△ たまねぎ	30	⑦ ⑥に③のピーマンと④の豚肉を加える。
△ にんじん	10	
△ たけのこ(水煮)	10	
ピーマン	5	
△ こいくちしょうゆ	4	
△ 穀物酢	3	
△ 上白糖	2	
△ ポークブイヨン	1	
水	10	
△ でん粉	1.5	
△ 油	3.5	



### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
酢豚  
はるさめスープ  
パイナップル

### 【 料理について 】

“すぶた”というのは、中国風料理の一種で、もとは豚肉の角切りをとろ火で煮しめた保存食でした。今、日本で作られている酢豚はこの中国料理を真似たものです。

野菜をたっぷり使用した料理です。

○ — 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

お問合わせ：兵庫県学校給食総合センター

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