

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— No. 38

平成 15 年 12 月 15 日
独立行政法人日本スポーツ振興センター
兵庫県学校給食総合センター
(物資委員会・食品研究部会)

[すきやき丼]

《 淡路 》

(1人分材料) 純使用量(g)

○△ 玉葱	40
白菜	30
しらたき(糸こんにゃく)	30
卵	25
牛肉	20
もやし	20
葉ねぎ	6
焼きふ	3
△ 濃口醤油	8
△ 上白糖	5
△ 植物油	1

(作り方)

- ① 牛肉(スライス)は3cm幅に切る。
玉葱は、厚めのスライス、白菜は2cm幅
ぐらいに切りもやしは、ざく切り、ねぎは
小口に切る。
- ② 鍋に油を熱し牛肉を炒め、野菜類、しらたき
を入れて炒める。
- ③ 調味料を入れ味を整え、焼きふを入れる。
- ④ 卵を流し入れ、仕上げにねぎを加える。



【 料理について 】

淡路特産の玉葱をたっぷり使った料理です。
具だくさんのすきやきを丼にしています。材料はほとんど
炒めますが、蒸気釜でも作る事が出来ます。

(組合せ献立例)

- すきやき丼
- 牛乳
- 焼きししゃも
- フルーツサラダ

[かにめし]

《 西播磨 》

(1人分材料) 純使用量(g)

精白米	65
△ ずわいがに身	20
△ たけのこ水煮	10
△ 乾しいたけ	0.6
△ 薄口醤油	5
サラダ油	0.2
水	95

(作り方)

- ① 米を洗う。
- ② ずわいがにの身をほぐす。
- ③ たけのこの水煮は、1.5cmの短冊に切る。
- ④ 乾しいたけは、水にもどしせん切りにする。
- ⑤ ずわいがに、たけのこ、乾しいたけ
薄口醤油を入れて炊く。



【 料理について 】

冬の味覚のかには、生で食べたり、焼いたり、ゆがいたり
その美味しさから、いろんな食べ方ができます。
漁の期間は、1月～3月です。
冬しか食べられないごちそうで、見た目も豪華な炊き込みご飯です。

(組合せ献立例)

- かにめし
- 牛乳
- 鶏肉の照り焼き
- 味噌汁
- 即席漬け

○ — 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

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— No. 38-2

平成 15年 12月 15日
独立行政法人日本スポーツ振興センター
兵庫県学校給食総合センター
(物資委員会・食品研究部会)

[大根の味噌煮]

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
大根	61
鶏肉	30
こんにゃく	20
△ 人参	16
竹輪	10
△ みそ	4
△ 砂糖	1.5
△ 濃口醤油	1
△ 削り節	1
清酒	1
△ 油	0.6
△ 塩	0.2
水	50

(作り方)

- ① 削り節でだし汁をとっておく。
- ② 大根、人参、竹輪は乱切りにし、こんにゃくは、1.5cm角に切り塩もみをして茹でる。
- ③ 油を熱し、鶏肉を炒め、清酒をふり入れ人参・大根・こんにゃくを炒め、だし汁と1/2量の調味料を入れて煮、最後に竹輪と残りの調味料を入れ煮含める。



【 料理について 】

大根は、冬の代表的な野菜の一つです。味噌の味にすることにより大根の苦みも消え、人参を入れることによって色取りも良くご飯もすすみます。

(組合せ献立例)

鮭ご飯
牛乳
大根の味噌煮
かき玉汁
みかん

[糸こんにゃくの炒め煮]

《 阪神 》

(1人分材料)	純使用量(g)
しらたき(糸こんにゃく)	30
豚ひき肉	10
○ △ 玉葱	10
△ 人参	5
赤ピーマン	5
葉ねぎ	1
△ しょうが	0.3
△ 濃口醤油	2
でん粉	1
清酒	0.5
みりん	0.5
ごま油	0.5
塩	0.1
△ トウバンジャン	0.1
黒こしょう	0.01
水	10

(作り方)

- ① 糸こんにゃくは2cmに切り茹でておく。
- ② 玉ねぎは短冊切り、葉ねぎは小口切り、赤ピーマンはせん切りにする。
- ③ ごま油で葉ねぎにしょうが、トウバンジャンを入れて炒め、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、赤ピーマンを入れてさらに炒める。
- ④ 調味料を入れ、糸こんにゃくを加えてでん粉でとろみをつけて仕上げる。



【 料理について 】

糸こんにゃくのかわった調理法としてごま油、トウバンジャンなどを使って中華風にしてみました。

(組合せ献立例)

ご飯
牛乳
鶏肉のいそべ揚げ
糸こんにゃくの炒め煮
中華スープ

- — 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