

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— No. 44

平成16年6月20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)

[チャプチェ]

(1人分材料)	純使用量(g)
牛肉(もも)	15
しょうが(生)	0.5
にんにく	0.05
△ サラダ油	0.1
△ うすくちしょうゆ	0.5
△ 緑豆はるさめ	8
△ たけのこ	7
△ にんじん	5
葉ねぎ	3
△ しいたけ(乾)	0.3
△ いりごま(白)	1
△ ごま油	1
△ うすくちしょうゆ	2
△ こいくちしょうゆ	0.5
△ 上白糖	1.5
清酒	0.2
△ A こしょう	適量

《 中播磨 》

(作り方)

- ① しいたけはもどしておく。
- ② たけのこ、にんじん、しいたけをせん切りにする。
- ③ ねぎは小口切り、ごまはすっておく。
- ④ にんにく、しょうがを油で炒めて香りをだし、牛肉を炒めうすくちしょうゆで調味しとっておく。
- ⑤ ごま油を熱し、にんじん、たけのこ、しいたけ、④の牛肉の順に炒め、Aで調味しねぎを加えてさらに炒める。同時にはるさめをもどす。
- ⑥ はるさめを加え、ごまをふって仕上げる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
チャプチェ
わかめスープ
韓国のり

【 料理について 】

身近な外国である朝鮮半島の国の料理です。
作り方は、野菜を炒めるのと同時にはるさめをもどします。

[チキンチャップ]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 鶏肉(もも10gカット)	30
△ にんにく(おろし)	0.3
△ 食塩	0.02
△ こしょう	0.01
△ 薄力粉	3
△ でん粉	2
なたね油	3
△ パインアップル(缶詰)	10
りんご	10
△ 干しぶどう	3
△ トマトケチャップ	6
△ A うすくちしょうゆ	2

《 西播磨 》

(作り方)

- ① 鶏肉は、にんにく(おろし)・塩・こしょうをし、薄力粉・でん粉をまぶして油で揚げる。
- ② 干しぶどうは水に浸し、りんご・パインアップルはいちょう切りにする。
- ③ りんご、干しぶどう、パインアップルを煮、Aの調味料を加え、①の鶏肉も入れ混ぜあわせる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
チキンチャップ
グリーンサラダ
中華スープ

【 料理について 】

干しぶどう、りんごを入れることにより、果物独特の甘味が加わり、子どもにも人気の料理です。

- — 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