

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 59

平成17年11月20日
兵庫県学校給食総合センター
(物資委員会・食品研究部会)

[牛肉と大根の炒め煮] 《 阪神 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
牛肉	20	① しょうがはみじん切り、だいこんは薄めのいちよう切り、葉ねぎは小口切りにする。
しょうが(生)	0.5	
△ A { こいくちしょうゆ	0.5	
清酒	0.5	
だいこん	40	
葉ねぎ	2	
△ つきこんにやく	10	② 牛肉は、しょうがとAの調味料で下味をつける。
△ 上白糖	2	
△ B { こいくちしょうゆ	3	③ つきこんにやくはゆがいておく。
本みりん	1	
△ 一味とうがらし	0.003	④ 白ごまは炒り、切るか又はする。
△ C { 白ごま	1	
ごま油	0.5	
△ 植物油	0.5	
水	10~15	⑤ 鍋に油をひき、牛肉を炒めだいこん・つきこんにやくを入れBの調味料を入れて、さらに炒め水を加えて、だいこんがやわらかくなるまで煮る。

⑥ 味を整え、葉ねぎとCを入れて仕上げる。



ごはん
牛乳
牛肉と大根の炒め煮
さつま汁
ほうれん草のお浸し

【 料理について 】

冬場に美味しいだいこんを、児童の好きな牛肉と一緒に炒め煮にし食べやすくしています。

[だいこんと豚肉のみそ煮] 《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
だいこん	40	① だいこん・にんじんは、厚めのいちよう切りにしゆでる。
△ にんじん	15	
△ 豚肉	15	② 油を熱し、しょうが・豚肉を炒める。
しょうが(生)	0.5	
△ 植物油	1	③ ②にAの調味料・水を加え一煮立ちしたら、①のゆでただいこん・にんじんを入れ煮込み仕上げる。
△ 上白糖	1.5	
△ A { 本みりん	1	
うすくちしょうゆ	0.5	
△ みそ	4	
水	10~20	



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さけのムニエル
大根と豚肉のみそ煮
すまし汁
みかん

【 料理について 】

だいこんを豚肉と一緒に煮ることによって、子どもたちはよく食べています。実施する時期によって、だいこんを切る大きさを変えています。

○ — 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