

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 62

平成 18年 2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)

[やまとに]

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 牛肉	30
△ 植物油	0.6
清酒	1
△ だいず	13
△ じゃがいも	44
△ にんじん	16
△ たけのこ(水煮)	10
△ こんにやく	10
△ こいくちしょうゆ	5
△ 上白糖	3
△ 食塩	0.1
△ A { 削り節	1
水	40

(作り方)

- ① 削り節でだし汁をとる。
- ② だいずはやわらかくゆでる。
- ③ じゃがいもは2cm角に切る。
- ④ にんじんは1cmの角切りにする。
- ⑤ たけのこは1~2cmの角切りにする。
- ⑥ つきこんにやくは塩もみしてゆでる。
- ⑦ 油を熱し牛肉を炒め、酒をふり入れ、にんじん・たけのこ・こんにやくを入れて炒める。さらに、だいず・じゃがいも・だし汁と1/2量の調味料を入れ煮、残りの調味料で味を調え十分煮含める。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
やまとに
茎わかめとちりめんの炒り煮
白菜のすまし汁

【 料理について 】

戦後すぐ、高級な牛肉と大豆、こんにやくなど甘辛く煮た(やまとに)缶詰がありました。缶詰や牛肉が珍しい頃、高級で栄養のあるこの缶詰はみんなの憧れた食べ物でした。昔懐かしいやまとにを給食に取り入れてみました。

[かわはぎの天ぷら]

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
かわはぎ(10g)	1
△ 小麦粉	12
△ カレー粉	0.2
水	15
△ 植物油	適量

(作り方)

- ① 小麦粉・カレー粉・水で衣を作る。
- ② かわはぎに衣をつけ揚げる。

※ かわはぎロールは、かわはぎを加熱後ローラーで伸ばして柔らかくした加工品です。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ちゃんこ
かわはぎの天ぷら
納豆

【 料理について 】

カレー風味で、ごはんによく合うかみごたえのある天ぷらです。