

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 69

平成18年10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)

[北播磨]

《 大豆のサラダ 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 大豆(ゆで)	10
△ マカロニ(乾)	4
△ キャベツ	20
△ きゅうり	10
△ スクール糸蒲鉾	5
△ マヨネーズ	10
△ 食塩	0.1
△ こしょう	0.01

(作り方)

- ① 大豆、マカロニはゆでておく。
- ② キャベツは角切り、きゅうりは小口切りにしてゆで、さましておく。
- ③ スクール糸蒲鉾は蒸してほぐしておく。
- ④ ①②③をマヨネーズで和え、塩こしょうで味を整える。



(組合せ献立例)

カツ飯
牛乳
大豆のサラダ
みかん
すまし汁

【 料理について 】

大豆は料理によって子どもは嫌いますが、マヨネーズで和えることによって子どもも喜んで食べています。
大豆の今風の食べ方かなと思います。

[中播磨]

《 牛肉と大豆の炒め物 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 牛肉(ももばら スライス)	30
△ しょうが(生)	0.5
△ にんにく(おろし)	0.05
△ サラダ油	1
△ 大豆(ゆで)	10
△ 青ピーマン	5
△ 赤ピーマン	5
△ A { みそ	3
△ { 清酒	2
△ { 上白糖	1
△ { かき油	1

(作り方)

- ① 青ピーマン、赤ピーマンは色紙切りにし、ゆでる。
- ② 大豆をゆでておく。
- ③ しょうがは、みじん切りにする。
- ④ サラダ油を熱し、にんにく、しょうが牛肉を炒める。
- ⑤ 大豆、ピーマンを炒め、Aの調味料を入れて仕上げる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
牛肉と大豆の炒め煮
ナムル
卵スープ

【 料理について 】

大豆の黄色とピーマンの緑と赤で彩りよく仕上げます。
赤ピーマンは青ピーマンにくらべて甘味があります。
また、牛肉の旨みをいかした味付けで、青ピーマンだけでは食べにくい子どもにも食べやすくなっています。
大豆は兵庫県産のものを使っています。

△ — 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