

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 71

平成18年12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)

[小松菜の中華炒め]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ こまつな	30
△ 豚肉(うすぎり)	10
△ ほんしめじ	7
△ にんじん	5
△ 鶏がらだし	0.2
△ かき油	1
△ A { こいくちしょうゆ	0.3
△ 食塩	0.15
△ でんぷん	0.8
△ ごま油	0.8

《 阪神 》

(作り方)

- ① 小松菜は3~4cm幅に切り、葉と軸に分ける。
しめじは、小房に分ける。
にんじんは、せん切りにする。
- ② ごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ にんじん・しめじ・小松菜の軸を炒める。
小松菜の葉を炒め、火が通れば余分な水分を取り、鳥がらだし・Aの調味料を入れる。
- ⑤ 最後に水溶きでんぷんでとろみをつける。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
いわしのかば焼き
小松菜の中華炒め
みそ汁

【 料理について 】

小松菜にかき油を使って中華風に仕上げた炒め物です。
冬が旬の小松菜をたっぷり食べることが出来ます。
調味料を入れる前に、余分な水分があれば取って下さい。

[生揚げと大根の中華炒め]

(1人分材料)	純使用量(g)
だいこん	30
生揚げ	20
豚ひき肉	15
しょうが(生)	0.5
△ グリンピース	5
△ 三温糖	5
△ 赤みそ	3
△ A { こいくちしょうゆ	3
△ 中華だし	1
△ 食塩	少々
△ 油	0.4
△ でんぷん	0.3

《 西播磨 》

(作り方)

- ① 生揚げは2cm大×1cm位の厚さに切り油抜きしておく。
- ② 大根も2cm大×1cm位の厚さに切る。
- ③ ①②・グリンピースを下ゆでしておく。
- ④ 豚(ひき肉)と、おろしたしょうがを入れて炒める。
- ⑤ ④に①②を加えてさらに炒め、グリンピースを加え、Aの調味料で味をととのえる。
- ⑥ 最後に水溶きでんぷんでとろみをつける。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
生揚げと大根の中華炒め
えびだんごスープ
韓国のり

【 料理について 】

地元御津でとれた大根とカルシウムたっぷりの生揚げ・ビタミンB1を多く含む豚肉を使った子ども達の大好きな中華風みそ炒めです。

△ 一 兵庫県学校給食総合センターで取り扱いしている物資
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