

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 72 平成19年1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)

[れんこんのおかか煮]

| (1人分材料) | 純使用量(g) |
|------------|---------|
| △ れんこん | 20 |
| △ さといも | 20 |
| △ にんじん | 15 |
| △ ごぼう | 15 |
| こんにゃく | 15 |
| 鶏肉(もも) | 15 |
| △ 焼き竹輪 | 8 |
| △ えだまめ(冷凍) | 8 |
| △ かつお節 | 0.5 |
| △ こいくちしょうゆ | 4.5 |
| △ A { 本みりん | 2 |
| 三温糖 | 1.5 |
| 水 | 150 |

《 中播磨 》

(作り方)

- ① れんこんは1cm位のいちょう切り、ごぼうは5mm位の輪切り、こんにゃくは5mm位の短冊切りにし、ゆでる。

にんじんは5mm位のいちょう切り、竹輪は5mm位の輪切りにする。
- ② 鶏肉を炒め、にんじん・れんこん・ごぼう・こんにゃく・さといもを入れ、水、さらにAの調味料を加えて味を煮含ませ、竹輪・えだまめを入れて、仕上げる。
- ③ 最後にかつお節を混ぜる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
れんこんのおかか煮
いわしのみりん干し
豆腐のみそ汁

【 料理について 】

れんこんは、お正月のおせち料理にも使われていますが、大きな穴があいている形から「見通しがよい」「先の見通しがきく」という縁起の良い食べ物とされています。
根菜類が苦手な子どもたちも、かつお風味がきいたおかか煮は良く食べています。

[肉どうふ]

| (1人分材料) | 純使用量(g) |
|------------|---------|
| △ もめん豆腐 | 40 |
| △ 牛肉 | 20 |
| △ ごぼう | 15 |
| △ にんじん | 10 |
| 葉ねぎ | 5 |
| △ 干しいたけ | 0.5 |
| △ こいくちしょうゆ | 3.5 |
| △ A { 上白糖 | 3 |
| 食塩 | 0.1 |
| 油 | 1 |

《 阪神 》

(作り方)

- ① ごぼうのささがきは、1%の酢水につける。
にんじんはせん切り、ねぎは2cm幅に切る。
干しいたけはもどして、せん切りにする。
- ② 豆腐をつぶしながら、から炒りし、ざるにあげる。
- ③ 油を熱し、牛肉を炒め、にんじん、ごぼう・しいたけを炒め、Aで調味する。
- ④ 豆腐とねぎを加えて炒める。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
肉どうふ
漬物
かきたま汁

【 料理について 】

ごぼうのささがきは、色よく仕上げるために1%の酢水につけます。
兵庫県産大豆を使用して、昔ながらの製法で作った堅めの豆腐で作る献立です。
夏場を避けて献立に取り入れています。

△ — 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