

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 75

平成19年4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)

【 いんげんと豚肉の煮物 】

(1人分材料)	純使用量(g)
△ さやいんげん	30
△ 豚肉(もも)	14
△ 人参	5
△ 清酒	1
△ A { 上白糖	1.5
△ { こいくちしょうゆ	3
△ 削り節	0.4
△ 水	4

《 三田 》

(作り方)

- ① 人参は5mm幅の短冊切り、さやいんげんは2cmの長さに切る。削り節でだしをとる。
- ② 豚肉と酒を加熱し、だしを加えて人参を入れる。
- ③ さやいんげんを加えて、火が通ったらAで調味し、仕上げる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鮭の塩焼き
豚肉といんげんの炒め;
沢煮椀

【 料理について 】

さやいんげんは、ごまあえなどでは食べにくい子どもたちもいますが、甘辛く味付けし豚肉と炒めることで食べやすくなるようです。旬のおいしい季節だけの限定メニューです。

【 うしお汁 】

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 鯛(角切り)	20
△ 清酒	1
△ 木綿豆腐	30
△ カットわかめ	0.2
△ にんじん	5
△ 根みつば	3
△ A { うすくちしょうゆ	3
△ { 本みりん	0.8
△ 食塩	0.3
△ 削り節	2
△ こんぶ	0.5
△ 水	120

《 中播磨 》

(作り方)

- ① 木綿豆腐はさいの目切り、人参はいちょう切り、みつばは2~3cmに切る。
- ② 鯛は清酒をふりかけておく。
- ③ 削り節とこんぶでだしを取り、人参、鯛を入れて煮る。
- ④ 木綿豆腐を入れてAで調味し、わかめみつばをいれて仕上げる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉のレモン風味
ほうれん草の煮浸し
うしお汁

【 料理について 】

うしお汁というのは、もともとは漁師が捕れたばかりの魚を、船の上で海水で煮て作ったすまし汁のこと給食では、鯛の臭みを消すために清酒をふりかけます。削り節とこんぶでだしを取り、鯛の旨みを生かして仕上げます。

△ — 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