

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 77

平成19年6月25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)

## [大豆入りドライカレー]

## 《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 牛ひき肉	40
△ たまねぎ	40
△ キャベツ	20
△ なす	20
△ にんじん	18
△ 大豆(乾燥)	8
△ グリンピース	3
△ 植物油	0.3
△ トマトピューレ	2.5
△ ソース	2.5
△ カレー粉(純)	0.9
△ ぶどう酒(赤)	0.5
△ 食塩	0.4
△ ガーリック	0.02
△ こしょう	0.01
△ 水	50

### (作り方)

- ① 大豆は一晩水につけておき、軟らかくゆでる。
- ② たまねぎ・にんじん・なすはみじん切りにし、キャベツも荒みじん切りにする。
- ③ グリンピースはゆでておく。
- ④ 釜に植物油を熱し、たまねぎをきつね色になるまで炒め、牛ひき肉・にんじん・なすを加え炒める。
- ⑤ ④に①の大豆とグリンピースも入れて炒め、水・調味料を入れ煮込む。



### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
大豆入りドライカレー  
温野菜サラダ  
シーフードスープ

### 【 料理について 】

子どもたちの大好きなドライカレーに、苦手な大豆が入っていますが、ピリッとしたカレーの味で残量もなく、とても好評のメニューです。乾燥大豆使用について問題のあるところは、水煮大豆を使ってみてはいかがでしょうか。その場合乾燥大豆重量の約2倍を目安にしてみましょう。

## [ひじきどうふ]

## 《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ もめん豆腐	60
△ ひじき(乾燥)	3
△ 鶏肉もも皮なし(冷凍) (5~7gカット)	30
△ 竹輪	10
△ にんじん	10
△ つきこんにやく	10
△ 食塩	0.1
△ さやいんげん	5
△ サラダ油	0.6
△ 砂糖	3
△ こいくちしょうゆ	6
△ 清酒	1
△ 削り節	0.5
△ 水	10

### (作り方)

- ① 1人約10mlのだし汁をとる。
- ② ひじきは水でもどし、水をかえながらきれいに洗い、水気を切る。
- ③ にんじんはせん切りにする。
- ④ 竹輪は小口切りにする。
- ⑤ 豆腐は包丁を入れてゆで、水気を切る。
- ⑥ こんにやくは塩もみしてゆでる。
- ⑦ さやいんげんは2~3cmに切り、塩ゆでする。
- ⑧ 油を熱し、鶏肉を炒め清酒をふり入れる。
- ⑨ さらに、にんじん・ひじき・こんにやく・竹輪を炒め、だし汁と1/2量の調味料を入れて煮る。
- ⑩ 豆腐・さやいんげんを入れ、残りの調味料で味をととのえ、煮含める。



### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
ひじきどうふ  
ちりめんじゃこの炒り煮  
野菜のごまあえ

### 【 料理について 】

鉄分たっぷりの献立です。夏場豆腐が使いにくい時は、冷凍豆腐を使ってもおいしく出来上がります。

△ — 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