

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 79

平成19年9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)

[きんぴら大豆]

《 阪神南 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
△ ごぼう	15	① こんにやくはゆがく。だいずは1%の塩湯で煮る。白ごまは炒る。ごぼうはささがき、1%の酢水につける。にんじんはささがきにする。
△ にんじん	10	
豚肉(スライス)	7	② 油を熱し、豚肉・ごぼう・にんじん・こんにやくを炒め、だいずを入れ調味し炒める。
△ だいず	6	
こんにやく(つき)	5	③ 最後にごま・ごま油を入れる。
△ 白ごま	0.7	
△ こいくちしょうゆ	3	
△ 上白糖	2	
△ みりん	0.5	
△ 油	1	
△ ごま油	0.1	



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
魚のからあげ
きんぴら大豆
みそ汁

【 料理について 】

きんぷらごぼうに、不足しがちなだいずを入れました。

食物繊維たっぷりです。

だいずは当日ゆがいて使用します。

熱湯の中に30分つけた後、弱火で柔らかくなるまで煮ます。(約1時間30分)

[鶏肉のみぞれあえ]

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
鶏肉 (もも皮付き15g)	60	① 鶏肉は塩・こしょうで下味をつける。おろし大根は、水でもどす。
おろし大根(冷凍)	20	
△ 食塩	0.3	② 鶏肉にでん粉・小麦粉を混ぜ合わせてまぶし余分な粉を落として油で揚げる。
△ こしょう	0.01	
△ でん粉	4.5	③ 調味料を煮立て、おろし大根を入れて煮る。
△ 小麦粉	1.5	
△なたね油	4	④ 熱いうちに②の鶏肉にたれをからませる。
△ こいくちしょうゆ	3	
△ 酢	3	
△ 上白糖	1.6	



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉のみぞれあえ
ゆで野菜
みそ汁

【 料理について 】

ごはんによく合う「大根おろし」を使った、さっぱり味の献立です。

神戸では、冷凍のおろし大根を使っていますが、生の大根が使われた場合は廃棄量も計算に入れてください。

△一 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