

—ごはんにあう副食—

No. 8

平成13年3月20日
物資委員会・食品研究部会

【牛肉ごはん】 《但馬》

(1人分材料)	(g)	(作り方)
精白米	80	①牛肉、油揚げ、人参、干し椎茸は千切りにし、ごぼうはさがきにする。グリーンピースは茹でておく。
水と煮汁	120	
○ 牛肉(但馬牛モモ)	15	
油揚げ	5	
ごぼう	5	②鍋に油を熱し、牛肉を炒め①の残りの材料を炒め、調味料を入れ味付けする。
人参	3	
グリーンピース	3	③具は煮汁を切り、その煮汁と水を合わせて計量し、米を炊く。
干し椎茸	0.5	
薄口醤油	3	④炊き上がった具を混ぜ、グリーンピースをちらす。
砂糖	1	
酒	1	
塩	0.3	
油	0.5	

(347kcal)

(料理について)

但馬牛は、世界的に有名な「神戸牛」や「松阪牛」のもと牛で、美方郡、出石郡など、但馬各地で飼育されています。但馬牛は筋繊維が細かく、鮮やかで細かい「サシ」が入りやすいといわれています。但馬牛を使った牛肉ごはんは味、香りともに良く、但馬牛のおいしさを味わえます。



(組合せ献立例)

牛肉ごはん
牛乳
切干大根入り厚焼卵
ごまあえ
すまし汁
果物

【鮭のごまみそがらめ】 《西播磨》

(1人分材料)	(g)	(作り方)
△ 鮭の角切り	45	①鮭の角切りに、しょうがのすりおろしと醤油で下味をつけておく。
しょうが	1	
濃口醤油	1	②①の水気を切り、でん粉を付け油で揚げる。
でん粉	5	
揚げ油	5	③Aで甘味噌を作る。
○ 味噌	3	
A 砂糖	2	④②に甘味噌とごまをからめる。
みりん	1	
水	5	
白ごま	1	

(133kcal)

(料理について)

鮭は健康維持に不可欠の amino 酸をバランスよく含んだ栄養価の高い食品です。また、最近頭の働きや老化防止に良いとされているDHAが多く含まれているといわれ、注目をあびています。その鮭に、もち大豆で作った佐用特産の味噌で味付けしました。ごはんによくあう献立のひとつです。当協会では取り扱っている「冷凍まぐろ角切り」は静岡県清水港で水揚げされる、南太平洋産のキハダマグロで、鮮度、肉色等を入念にチェックしたものです。



(組合せ献立例)

麦ごはん
牛乳
鮭のごまみそがらめ
ほうれん草とコーンの和え物
けんちん汁

○ — 兵庫県内の地域の特産物

△ — 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