

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 80

平成19年10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)

## [ソースかつ丼]

## 《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
△ 豚肉(ロース)	50	① 豚肉に塩・こしょうをしておく。
△ 食塩	0.25	② ①の豚肉に小麦粉・鶏卵・パン粉をつけ油で揚げる。
△ こしょう	0.02	③ Aの調味料を合わせ、たれを作る。
△ パン粉	8	④ キャベツはせん切りにしてゆでておく。
△ 小麦粉	5	⑤ ごはんの上に④をおき、とんかつをのせ、③のたれをかける。
△ 鶏卵	5	
△ 油	5	
△ キャベツ	30	
△ ウスターソース	4	
△ こいくちしょうゆ	2	
△ A 中ざら糖	1	
△ 本みりん	1	



(組合せ献立例)  
ソースかつ丼  
牛乳  
三色あえ  
かき卵汁

### 【 料理について 】

とんかつの下にキャベツをしきたれをかけることにより、肉と野菜と一緒に食べられるので、野菜の苦手な子も進んで食べてくれるメニューです。

## [青椒牛肉絲(チンジャオロースー)] 《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
△ 牛肉(かた細切り)	30	① ピーマン・たけのこ・にんじんはせん切りにし、ゆでる。にんにくはみじん切りにする。
△ にんにく	0.1	② 鍋にごま油を熱し、にんにくを炒め、牛肉を入れて、塩・こしょう・清酒で下味をつける。
△ たけのこ	20	③ ②の中にゆでた野菜を入れ炒め、こいくちしょうゆ・上白糖で調味し、水溶きでんぷんを入れて仕上げる。
△ ピーマン	10	
△ にんじん	5	
△ 清酒	0.5	
△ 食塩	0.1	
△ こしょう	0.01	
△ こいくちしょうゆ	3	
△ 上白糖	2	
△ ごま油	0.3	
△ でんぷん	0.3	



(組合せ献立例)  
ごはん  
牛乳  
青椒牛肉絲  
春雨サラダ  
中華スープ

### 【 料理について 】

「青椒」とはピーマン、「絲」とは細切りのことで材料を細く切りそろえて、炒め合わせた料理です。ピーマンの苦手な子もおいしく食べられます。牛肉の代わりに豚肉を使用する時もあります。

△— 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