

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 81

平成19年11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)

【ブルコギトッパ(焼き肉丼)】 《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 牛肉(肩ロース)	25
△ にんじん	7
△ ピーマン	3
△ たまねぎ	20
△ 乾しいたけ	0.3
△ 白ごま	1
△ にんにく	0.5
△ 食物油(なたね)	0.2
△ ごま油	0.2
△ 上白糖	0.6
△ こいくちしょうゆ	1
△ 清酒	0.6
△ コチジャン	0.07
△ 一味とうがらし	0.01
△ でん粉	0.6

(作り方)

- ① にんじん・ピーマンはせん切り、乾しいたけはもどしてせん切りにする。たまねぎはうす切りにする。にんにくはすりおろす。
 - ② ごまは香ばしく炒って、荒ずりをする。
 - ③ 油・ごま油を熱し、にんにく・牛肉を炒め、清酒をふり入れさらに、①のにんじん・たまねぎ・しいたけ・ピーマンを入れて炒め、調味料で味をととのえる。
 - ④ ごまを入れ最後に水溶きかたくり粉を入れて煮る。
- ◎ごはんとブルコギトッパを一緒に入れて、各自で混ぜ合わせて食べる。



(組合せ献立例)

ブルコギトッパ
牛乳
わかめスープ
野菜のごまあえ

【 料理について 】

コチジャンと一味とうがらしの辛さが少し効いた韓国料理の「焼き肉どんぶり」です。子ども達に、人気のメニューです。

【いか大根】

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ いか	40
△ だいこん	40
△ 上白糖	2
△ こいくちしょうゆ	2.5
△ 清酒	0.5
△ 本みりん	0.3
△ 煮干しだし	10

(作り方)

- ① いかは解凍しておく。
- ② だいこんは一口大に切り、下ゆでしておく。
- ③ だし汁と上白糖、こいくちしょうゆ、清酒を合わせて煮立て、①のいかを入れる。
- ④ いかに火が通ったら、だいこんを加えて煮る。
- ⑤ 味がしみたら、みりんを入れて仕上げる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
いか大根
だんご汁
じゃこピーマン

【 料理について 】

だいこんは半透明になるまで下ゆですると、いかのうまみが良くしみ込んで、おいしくなります。ごはんがすすむシンプルで素朴な料理です。いかは冷凍でリング状のものを使用しています。

△ 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