

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 82

平成 19 年 12 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)

【豚れんこん】

《 阪神南 》

(1人分材料) 純使用量(g) (作り方)

△	豚肉(スライス2×3)	20	① はるさめはぬるま湯でもどし、5cm幅に切りゆがく。れんこんは2~3mm幅のいちよう切りにし、1%の酢水につけゆがく。しょうがはみじん切りにする。
△	はるさめ	2.5	
	れんこん	20	
	しょうが	0.1	
△	こいくちしょうゆ	2	② ごま油を熱し、しょうが・豚肉・れんこんの順に炒める。
△ ^A	みりん	0.6	
△	ごま油	0.6	③ ②をAで調味し、最後にはるさめを入れる。



【料理について】

根菜を使った料理です。れんこんを酢水につけるのは色よく仕上げるため、またゆがいて使用するの温度ムラをなくし、さっと炒めるためです。

はるさめは、ゆがいてからすぐに炒めると温度が下がらずきれいに仕上がります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
魚のからあげ
豚れんこん
みそ汁

【小松菜とれんこんのソテー】

《 中播磨 》

(1人分材料) 純使用量(g) (作り方)

△	豚肉(スライス2×3)	12	① こまつなは2cm幅に切り茹でる。れんこんは薄いいちよう切り、ぶなしめじは房を分ける。
△	こまつな	11.8	
	れんこん	18.8	
	ぶなしめじ	6.7	② ごま油を熱し、豚肉、れんこん、しめじ、こまつなの順に炒めAで調味する。
△	ごま油	1	
△	食塩	0.2	
△ ^A	こしょう	0.02	
△	かき油	1	



【料理について】

カルシウムたっぷりのこまつなとれんこんを使った献立です。れんこんのシャキシャキ感が人気です。姫路大津・網干地区は、県下でも数少ないれんこんの産地です。れんこんは、冬に季節の野菜としてよく登場します。薄めに切ると、さらに歯ごたえがよくなります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鮭の塩焼き
小松菜とれんこんのソテー
みそ汁

△ 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