

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 83

平成 20 年 1 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)

【だいこんのそぼろ煮】

《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量(g)
だいこん	45
鶏ひき肉	10
△ にんじん	5
△ グリンピース(冷凍)	5
△ 三温糖	1
△ こいくちしょうゆ	25
△ でん粉	0.5
みりん	0.5
水	5

(作り方)

- ① だいこんは一口大に切り、にんじんは千切り、グリンピースは湯通しする。
- ② 分量の水に鶏ひき肉を入れアクをとる。
- ③ 調味料・にんじん・だいこんを入れて煮る。
- ④ グリンピースを入れ、水溶きでん粉でとろみをつけて仕上げる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
いかの野菜炒め
だいこんのそぼろ煮
みそ汁

【 料理について 】

でん粉でとろみをつけることで、だいこんにそぼろをからめ食べやすくなっています。だいこんは昔からよく食べられ、今でも消費量の多い野菜です。旬のだいこんのおいしい季節だけの限定メニューです。

【こんにゃくのおかか煮】

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
こんにゃく	30
さつまあげ	12
△ たけのこ(水煮)	5
△ しいたけ(乾)	0.5
グリンピース	5
△ A { 三温糖	1
本みりん	1
△ { こいくちしょうゆ	1.5
植物油	0.5
水(もどし汁含む)	20
△ 削り節	1

(作り方)

- ① こんにゃくは1cm幅4cm長さに切っておく。たけのこは3mm厚さのたんざく切りにする。どちらも下ゆでしておく。
- ② さつまあげは5mm厚さに切る。しいたけはぬるま湯でもどし、うす切りにし、もどし汁は取っておく。
- ③ 鍋に油を熱し、こんにゃく・たけのこ・しいたけを炒める。
- ④ Aの調味料・もどし汁・水を入れ、味がしみ込むまで煮る。
- ⑤ 最後に削り節を振り入れ、全体にからめる。



(組合せ献立例)

梅ごはん
牛乳
魚の照り焼き
こんにゃくのおかか煮
具だくさんのみそ汁

【 料理について 】

こんにゃくは、細かく切れ目の入った綱こんにゃくなどを使うと味がよくしみ込みます。食物繊維が多いこんにゃくを食べやすくしました。削り節を入れることでうまみが増し人気があります。

△ 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