

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 87

平成 20 年 5 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)

【夏野菜とお豆のカレー】

《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
△ 豚肉(モモ)	10	① ジャガイモは乱切り、たまねぎは大きめの串切り、にんじんはサイコロ切り、なすは輪切り、ピーマンは細切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
△ ひよこまめ(ゆで)	20	
△ ジャガイモ	40	
△ たまねぎ	35	
△ なす	10	
△ にんじん	5	
△ ピーマン	5	② 豚肉をしょうがとにんにくで炒め塩こしょうする。
△ しょうが	0.5	
△ にんにく	0.1	
△ カレールウ	13	③ 肉に火がとおったら、にんじんとたまねぎとカレールウ少量を加え半透明になるまで炒め、ジャガイモを加える。
△ オニオンソテー	5	
△ りんごピューレ(缶)	3	④ 残りの野菜とひよこまめに分量の水を加えて煮込む。
△ ウスターソース	0.6	
△ 食塩	0.15	⑤ 火がとおったら、オニオンソテーを加え、残りのカレールウとガラムマサラを加えて煮込む。
△ こしょう(白)	0.02	
△ ガラムマサラ	0.01	⑥ ソースとりんごピューレを加えて仕上げる。
△ 水	80	



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
夏野菜とお豆のカレー
ツナとキャベツのサラダ
ぶどう

【 料理について 】

夏野菜の苦手な児童にも人気メニューです。
ひよこ豆はインドでの生産量が多く、よく食べられています。炭水化物が多く大豆よりもカレーになじみやすくおいしく食べられます。
ガラムマサラやオニオンソテーを使うことで、香りや旨みが増します。

【夏野菜と豚肉のみそあえ】

《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
△ 豚肉 (もも2×3×0.5cm)	40	① 豚肉はしょうゆで下味をつけておく。
△ こいくちしょうゆ	1	
△ でんぷん	7	② かぼちゃは2cm角に切り、なすは1cm厚さのいちょう切りか、半月切りにする。 ピーマンは色紙切りにする。
△ かぼちゃ	15	
△ なす	10	
△ ピーマン	5	③ かぼちゃ、なす、ピーマンを素揚げにし、豚肉にでんぷんをまぶし揚げる。
△ 油	4.5	
△ みそ	3	④ Aの調味料をあわせ加熱し、③の材料と和える。
△ みりん	1	
△ ^A 砂糖	1	
△ 水	2	



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
豚肉と夏野菜のみそあえ
きゅうりの酢の物
かき卵汁

【 料理について 】

夏の太陽を浴びた野菜がたっぷり入っています。豚肉と和えて、子どもたちが食べやすい味付けにしています。