

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 187

平成 29 年 5 月 20 日
兵庫県学校給食・食育支援センター
(学校給食推進委員会・食品研究部会)

【 みそいため 】

(1人分材料)	純使用量(g)
豚肉	35
キャベツ	55
△ にんじん	20
△ たけのこ(水煮)	10
△ 乾しいたけ	0.5
しょうが	0.3
△ 植物油	0.6
△ みそ	6
△ A 上白糖	2
△ こいくちしょうゆ	2
清酒	1

《 神戸 》

(作り方)

- ① キャベツは大きく切り、にんじん・たけのこは短冊切り、しいたけはせん切りにし、しょうがはすりおろす。
- ② キャベツは塩ゆでをする。
- ③ 油を熱し、豚肉・しょうがを炒め、清酒をふり入れ、にんじん・たけのこ・しいたけを加え、炒める。
- ④ ③に②を加え、炒めて、Aで調味する。



【 料理について 】

中華料理の「回鍋肉(ホイコーロー)」をアレンジした料理です。炒めるのでかさが減り、たくさんの野菜を食べることができます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
しゅうまい
みそいため
パインアップル

【 チリコンカーン 】

(1人分材料)	純使用量(g)
合い挽き肉	25
△ ミックスビーンズ(ドライ)	20
△ たまねぎ	50
△ ホールトマト(缶・ダイスカット)	20
△ にんじん	15
△ ジャがいも	10
△ マッシュルーム	7
ピーマン	35
△ 植物油	1
△ こいくちしょうゆ	5
△ トマトケチャップ	4
△ デミグラスソース	4
△ A 上白糖	2.5
ガーリックパウダー	0.1
△ チリパウダー	0.1
ナツメグ	0.02
△ こしょう	0.02

《 阪神北 》

(作り方)

- ① たまねぎ・じゃがいも・にんじんはさいの目切り、ピーマンは色紙切り、マッシュルームは薄くスライスする。
- ② 油を熱し、合い挽き肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、たまねぎ・じゃがいも・にんじん・ピーマンを入れ炒める。
- ④ ③にミックスビーンズ・マッシュルーム・トマト・Aを加え煮込む。



【 料理について 】

スパイスの効いたチリコンカーンは、アメリカ合衆国テキサス州が発祥の料理です。

本場では豆に挽肉、トマト、スパイス等を加えて煮込んで仕上げます。給食風に食材を増やしてアレンジし、子どもたちの苦手な豆類を食べやすくしたメニューです。寒い季節には体を芯からあたため、暑い季節には食欲をそそる一品です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
チリコンカーン
コンソメスープ

△: 兵庫県学校給食・食育支援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・食育支援センター
TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795

詳しくはホームページで…

兵庫県食育支援

検索



クリック