

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 189

平成 29 年 8 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)

【 豚肉のマスタード焼き 】

《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
豚肉(ローススライス1枚)	40
△ A [食塩	0.2
△ [こしょう	0.02
△ [粒マスタード	2
△ B [マヨネーズ	1.6
△ [白ワイン	0.8
△ [辛子粉	0.3

(作り方)

- ① 豚肉はAで下味をつける。
- ② Bをよく練り合わせ、①の上に塗る。
- ③ ②をオーブンで焼く。

※オーブン目安温度と時間
220℃で9分



【 料理について 】

マスタードの香りが食欲をかきたてる料理です。小学生でも辛さを気にせず食べられます。豚肉以外にも、鮭や白身魚で作ってもおいしいです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
豚肉のマスタード焼き
ゆで野菜サラダ
コンソメスープ

【 さわにわん 】

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
豚肉(5×5×50mm)	30
△ ジャガイモ	15
△ こまつな	10
△ にんじん	10
△ ごぼう	10
えのきだけ	5
しょうが	1
清酒	1
△ うすくちしょうゆ	3
△ A [本みりん	0.5
△ [食塩	0.4
△ [こしょう	0.01
△ かつお削り節	1.5
水	140

(作り方)

- ① かつお削り節でだしをとる。
- ② こまつなは2～3cmに切り、塩ゆでをする。じゃがいも・にんじんはせん切り、ごぼうはささがき、えのきだけは2cmに切る。しょうがはすりおろし、汁をしぼる。
- ③ ①に豚肉・しょうがのしぼり汁・清酒を入れ、煮る。さらに、ごぼう・にんじんを加え煮る。
- ④ ③にじゃがいもを加える。
- ⑤ ④にえのきだけを加え、Aで調味する。
- ⑥ ⑤にこまつなを加え仕上げる。



【 料理について 】

漢字では「沢煮椀」と書きます。「沢」は、たくさん(沢山)という意味があります。

豚肉と、せん切りにした野菜がたくさん入った汁物です。

給食では、6種類の野菜を入れています。

△: 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

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
あじのたつたあげ
こんぶ豆
さわにわん



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