

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 191

平成 29 年 10 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)

〔 豚どん 〕

(1人分材料)	純使用量(g)
精白米	80
豚肉(スライス)	40
△ たまねぎ	50
しょうが	0.5
チンゲンサイ	10
ぶなしめじ	5
△ 植物油	0.5
△ A こいくちしょうゆ	3
△ 上白糖	2.5
清酒	1
水	5

《 阪神南 》

(作り方)

- ① たまねぎはせん切り、チンゲンサイは1.5cmに切る。しめじはほぐし、しょうがはすりおろす。豚肉は清酒で下味を付ける。
- ② 油を熱し、しょうが・豚肉を炒める。
- ③ ②にたまねぎを入れ、炒める。
- ④ ③にAを加え、必要なら水も加える。
- ⑤ ④にしめじ・チンゲンサイを加え、仕上げる。



※ 野菜から出る水分で煮ますが、必要に応じて適量の水を加えて煮てください。

【 料理について 】

ごはんに盛り付けて食べます。甘辛い味付けでごはんがすすみます。チンゲンサイで彩りをよくしています。

(組合せ献立例)

豚どん
牛乳
きゅうりとわかめの酢の物
とうふ汁

〔 唐草蒸し 〕

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏卵	30
絞り豆腐	20
△ にんじん	7
△ きくらげ(スライス)	1
△ こいくちしょうゆ	3
△ A 上白糖	2
清酒	1
△ 食塩	0.05
△ 植物油	0.5
アルミカップ(9号)	1個

《 但馬 》

(作り方)

- ① きくらげをもどす。にんじんは5mmのせん切りにする。絞り豆腐はつぶす。
- ② 鶏卵を攪拌する。
- ③ 油を熱し、①を入れ炒める。
- ④ ③にAを加え調味する。
- ⑤ ④に②を加え、アルミカップに入れてオーブンで加熱する。



※ オーブンでは200℃ 10分を目安に加熱、スチーム調理ができる場合は蒸してください。

【 料理について 】

唐草蒸しは、きくらげが唐草模様に見えることから名付けられました。水切り作業の必要がない絞り豆腐を使うことで大量調理がしやすく、手作りのおいしさを味わえる料理です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
唐草蒸し
ちりめんキャベツ
麩のみそ汁

△: 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