

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 193

平成 29 年 12 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)

【 じゃがいものきんぴら 】

《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ じゃがいも	30
豚肉(スライス・3cm)	5
こんにやく(つき)	5
△ 焼き竹輪	5
△ にんじん	3
△ ごま(いり)	0.8
△ こいくちしょうゆ	1
△ A うすくちしょうゆ	1
△ 本みりん	1
△ 上白糖	0.5
△ ごま油	0.5

(作り方)

- ① じゃがいも・にんじんはせん切りにし、竹輪は3mmの輪切りにする。
- ② じゃがいもは、ゆでる。
- ③ 油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ ③ににんじん・こんにやく・竹輪を入れ炒める。
- ⑤ ④に②を加え、Aで調味し、ごまをふり仕上げる。



【 料理について 】

子どもが好きなじゃがいもを使用したきんぴらごぼうのアレンジ料理です。じゃがいもは、かために下ゆでしておく、釜にこびりつかず調理しやすいです。

ピーマンを細切りにしたものを入れると彩りが良くなります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
味噌カツ
じゃがいものきんぴら
野菜椀
くだもの

【 豚肉となすのピリ辛炒め 】

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
豚肉(スライス・3cm)	35
△ たまねぎ	30
なす	25
ピーマン	8
しょうが	0.3
にんにく	0.3
豆板醤	0.01
△ 上白糖	4
△ A 赤色辛みそ	4
△ こいくちしょうゆ	4
△ オイスターソース	0.6
△ 本みりん	0.4
△ 清酒	0.4
△ 食塩	0.01
△ 植物油	0.3

(作り方)

- ① なすは乱切り、ピーマンは1cmの細切り、たまねぎは2cmのくし形切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ② 油を熱し、しょうが・にんにく・豆板醤で豚肉を炒める。
- ③ ②に、たまねぎ・なす・ピーマンを入れ炒める。
- ④ ③にAを加えて調味する。



【 料理について 】

夏が旬の地元野菜のなすやピーマンを使っています。ピリ辛の味付けで野菜が苦手でも食べやすく食欲をそそる一品です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
豚肉となすのピリ辛炒め
ゆばの酢の物
えのきのすまし汁

△: 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