

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 202-2

平成 30 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)

[こんにゃくのおかか炒め]

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
こんにゃく(つき・3cm)	35
豚肉	10
△ にんじん	8
ピーマン	8
しめじ	6
△ 花かつお	1
△ うすくちしょうゆ	2
△ A 本みりん	0.8
△ 上白糖	0.4
△ 食塩	0.1
△ こしょう	0.01
△ ガーリックパウダー	0.01
△ 植物油	0.3

(作り方)

- ① にんじん、ピーマンは細切り、しめじはほぐす。
- ② こんにゃくを下ゆでする。
- ③ 油を熱し、豚肉を入れ炒める。
- ④ ③に①・②を加え炒める。
- ⑤ ④にA・花かつおを加え仕上げる。



【 料理について 】

ピーマンやしめじは苦手な人も多いですが、ガーリックパウダーが良い風味を出しているのでごはんにもよく合います。こんにゃくに弾力があり、よくかんで食べることにもつながります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
いかの生姜焼き
こんにゃくのおかか炒め
新玉ねぎのみそ汁

[キャベツのとりそぼろに]

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
キャベツ	30
鶏ひき肉	7
しょうが(おろし)	0.1
清酒	1
△ 上白糖	1
△ A こいくちしょうゆ	0.3
△ 食塩	0.3
△ でん粉	0.5
△ 植物油	0.2
水	10

(作り方)

- ① キャベツは5mmに切る。
- ② 油を熱し、しょうが・ひき肉・清酒を入れ炒める。
- ③ ②にキャベツ・A・水を加え煮る。
- ④ ③に水どきでん粉を加え仕上げる。



【 料理について 】

付け合わせのおかずとして、簡単に作ることができます。でん粉でとろみをつけているので、キャベツとひき肉がなじんで食べやすくなります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さわらのたつたあげ
キャベツのとりそぼろに
みそしる

△: 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