

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 207-1

平成 31年 3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)

[手作りミンチカツ]

(1人分材料)	純使用量 (g)
豚ひき肉	30
△ たまねぎ	14
キャベツ	12
木綿豆腐	10
△ パン粉	2
△ A 鶏卵	1.5
△ 食塩	0.2
△ こしょう	0.02
△ ナツメグ	0.03
△ B 薄力粉	4
△ 水	8
△ パン粉	6
△ 植物油	6

《 西播磨 》

(作り方)

- ① たまねぎ・キャベツはみじん切りにする。
- ② 豆腐は水きりする。
- ③ Bでバター液を作る。
- ④ 豚ひき肉に①②・Aを混ぜ合わせ、小判型に形を整える。
- ⑤ ④に③・パン粉の順につけて揚げる。

※ 揚げ温度と時間の目安
180℃ 5分



【 料理について 】

豚肉も野菜も豆腐もすべて地元産を使用した手作りミンチカツは、キャベツと豆腐が入るのが特徴です。あっさりとおふんわりした仕上がりが子どもたちには人気のメニューです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
手作りミンチカツ
ピーナッツ和え
具だくさんの味噌汁

[切り干し大根の甘酢煮]

(1人分材料)	純使用量 (g)
△ にんじん	5
△ 切り干し大根	4
油揚げ	3
△ ごま(いり)	0.5
△ A 上白糖	1
△ うすくちしょうゆ	1
△ 煮干しだし	0.3
△ 水	3
△ 穀物酢	3.5
△ B 上白糖	2
△ 食塩	0.1
△ ごま油	0.3

《 東播磨 》

(作り方)

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② にんじんはせん切りにし、下ゆでする。油揚げはうす切りにして、油ぬきをする。
- ③ 切り干し大根は硬めにゆでもどし、ごまは軽くする。
- ④ ①に油揚げ・Aを入れ煮る。
- ⑤ ④にBを加え煮立て、にんじん・切り干し大根を加えさっと煮る。
- ⑥ ⑤にごま・ごま油を加え仕上げる。



【 料理について 】

甘辛く煮た油揚げに硬めにゆでもどした切り干し大根を甘酢で煮た料理です。硬めにゆでもどすことで歯ごたえが残り、さっぱりした味になり好評です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉とじゃが芋の煮物
切り干し大根の甘酢煮
じゃこ佃煮

△: 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