

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 208

平成 31年 4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)

## [ 肉みそ丼 ]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 精白米	75
〈肉みそ〉	
鶏ひき肉(荒挽き)	50
にんにく	1
しょうが	1
赤色辛みそ	2
テンメンジャン	1
△ A 三温糖	1
△ こいくちしょうゆ	1
清酒	1
△ 植物油	0.5
〈野菜〉	
ほうれんそう	40
りょくとうもやし	20
△ にんじん	10
△ B こいくちしょうゆ	2.7
△ 三温糖	0.6
△ ごま油	0.3

## 《 淡路 》

### (作り方)

#### 〈肉みそ〉

- ① にんにく・しょうがはすりおろす。
- ② 油を熱し、鶏ひき肉を炒め、余分な油をとる。
- ③ ②に①・Aを入れ煮る。

#### 〈野菜〉

- ① ほうれんそうは3cmに切り、ゆでます。もやしは、ゆでます。にんじんはせん切りにし、ゆでます。  
①をBであえる。
- ② ①をBであえる。

※ ご飯に肉みそと野菜を盛り付ける。



## 【 料理について 】

高校生が給食メニュー募集で考えた丼です。大量調理では鶏ひき肉の水分を残すようにして、調味料を入れ、照りが出るまで煮詰めるとよいです。食べる時に肉みそと野菜をまぜて食べます。

## (組合せ献立例)

肉みそ丼  
牛乳  
わかめスープ

## [ けい肉のみぞれじる ]

## 《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉	30
清酒	1.5
△ 大根おろし(冷凍)	25
△ にんじん	10
えのきたけ	10
糸みつば	3
△ 乾しいたけ	0.3
△ A うすくちしょうゆ	3
△ 食塩	0.5
△ でん粉	1.2
いわし削り節	2
水	110

### (作り方)

- ① だし汁をとる。
- ② 大根おろしは流水解凍する。にんじんはせん切り、えのきたけは半分は切りほぐす。みつばは1cmに切り、しいたけはもどしてせん切りにする。
- ③ 鶏肉は清酒をふりかけておく。
- ④ ①に③・にんじん・しいたけ・えのきたけを入れAを加える。
- ⑤ ④に水どきでん粉を加え煮る。
- ⑥ ⑤に大根おろし・みつばを加え仕上げる。



## 【 料理について 】

大根おろしが入ったすまし仕立ての汁物です。子どもが苦手なみつばを使っていますが、大根おろしが入ることで、食べやすくなります。また、とろみをつけることで冷めにくく、寒い冬の日でも温かい汁物を食べることができます。

## (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
ますのからあげ  
けい肉のみぞれじる

△: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