

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 223

令和 2年 9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)

〔 里芋と豚肉の煮物 〕

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ さといも	30
豚肉	25
だいこん	40
生揚げ	30
板こんにゃく	25
△ にんじん	20
△ さやいんげん(冷凍)	5
△ こいくちしょうゆ	5
△ A 上白糖	4
清酒	1
本みりん	1
煮干し	1
△ こんぶ	0.5
水	50

(作り方)

- ① こんぶと煮干しでだしをとる。
- ② だいこんは1.5～2cm、にんじんは1cmのいちょう切りにする。
- ③ さといもは一口大に切り、塩で揉んでぬめりを取る。
- ④ 生揚げは1.5cm角切りにし、油抜きをする。
- ⑤ こんにゃくは2.5cm色紙切りにし、ゆでる。
- ⑥ さやいんげんは1.5cmに切る。
- ⑦ ①に豚肉を入れる。
- ⑧ ⑦に②③④⑤を加える。
- ⑨ ⑧にAを加える。
- ⑩ ⑨に⑥を加え仕上げる。



(組合せ献立例)
ごはん
牛乳
里芋と豚肉の煮物
野菜のゆず風味

【 料理について 】

地元産の里芋や大根をたっぷり食べられる料理です。
寒い季節に体が温まります。

〔 岩津ねぎじゃが 〕

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
岩津ねぎ	15
△ じゃがいも	50
豚ひき肉	15
△ にんじん	10
△ 植物油	0.5
△ A 上白糖	1.2
こいくちしょうゆ	4
本みりん	1
△ でん粉	0.5
水	10

(作り方)

- ① 岩津ねぎは1.5cmに切る。じゃがいもは一口大、にんじんは5mmのいちょう切りにする。
- ② 油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ③ ②ににんじん・じゃがいも・岩津ねぎを加える。
- ④ ③に水・Aを加える。
- ⑤ ④に水どきでん粉を加え仕上げる。



(組合せ献立例)
ごはん
牛乳
焼きししゃも
岩津ねぎじゃが
野菜たっぷりみそ汁

【 料理について 】

朝来市特産の「岩津ねぎ」は、甘さとやわらかさが特徴です。大きめに切り、岩津ねぎのおいしさを味わってほしい一品です。

△: 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