

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 224

令和 2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)

[れんこんの炒め物]

《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
れんこん	20
豚肉	15
△ にんじん	10
△ 緑豆はるさめ	8
葉ねぎ	3
△ ごま(いり)	1
しょうが	0.2
△ ごま油	1
△ うすくちしょうゆ	2
△ A 上白糖	1
△ こいくちしょうゆ	0.5
△ 本みりん	0.5
△ 食塩	0.2
△ こしょう	0.02

(作り方)

- ① れんこんは5mmのいちよう切りにし、ゆでる。
- ② にんじんは3mmのいちよう切りにする。ねぎは小口切り、しょうがはみじん切り、ごまはする。
- ③ はるさめはもどす。
- ④ 油を熱し、しょうが・豚肉を炒め、塩・こしょうを加える。
- ⑤ ④ににんじん、れんこんを加える。
- ⑥ ⑤に③・Aを加える。
- ⑦ ⑥にねぎ・ごまを加え仕上げる。



【 料理について 】

姫路市の大津地区は、県下でも数少ないれんこんの産地です。れんこんのシャキシャキとした食感が人気です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
れんこんの炒め物
ギョウザスープ

[酒かすシチュー]

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉(もも10g)	20
△ たまねぎ	40
△ じゃがいも	40
かぼちゃ	20
△ ブロッコリー	20
△ にんじん	15
△ 植物油	0.5
牛乳	30
酒かす(ねり)	15
△ A 白みそ	6
△ コンソメ	2
△ 食塩	0.2
△ こしょう	0.02
水	100

(作り方)

- ① たまねぎは1/4に切り、1cmに切る。じゃがいも・かぼちゃは一口大に切る。にんじんは5mmのいちよう切りにする。
- ② ブロッコリーは小房にわけ、ゆでる。
- ③ 油を熱し、鶏肉を炒める。
- ④ ③にたまねぎ・にんじん・じゃがいも・水を加える。
- ⑤ ④に酒かすを加える。
- ⑥ ⑤にかぼちゃを加える。
- ⑦ ⑥にA・牛乳を加える。
- ⑧ ⑦に②を加え仕上げる。



【 料理について 】

酒かすを使っているので、体の中から温まり、寒い季節におすすめの料理です。じゃがいもをさといもに代えてもおいしいです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ポークチャップ
野菜のアーモンドあえ
酒かすシチュー

△: 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...

兵庫食育支援

検索



クリック