

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 183-1

平成 29 年 1 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)

[キムチ入りかす汁]

《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
△ 白菜キムチ	25
豚肉(うす切り・2×3)	20
△ 油揚げ	3
大根	25
△ 人参	10
葉ねぎ	3
酒かす	10
△ 淡色辛みそ	9
△ かつお削り節	2.5
水	120

(作り方)

- ① かつお削り節でだしをとる。だしの一部で酒かすとみそを別々に溶く。
- ② 大根・人参はいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 油揚げは短冊切りにし、油ぬきをする。
- ④ ①に豚肉・大根・人参・油揚げを入れ、煮る。
- ⑤ 火が通ったら白菜キムチを入れ、酒かすを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥ みそ・ねぎを加え仕上げる。



【 料理について 】

酒かすは清酒発祥の地でよく親しまれている食材です。
子どもたちにも食べやすいよう、キムチを加えて仕上げた一品です。
寒い季節におすすめの献立です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
蓮根の五目きんぴら
キムチ入りかす汁

[小松菜の磯香和え]

《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
こまつな	40
△ 焼きのり(きざみ)	0.6
△ うすくちしょうゆ	2
△ A 上白糖	0.5
△ ごま油	0.5

(作り方)

- ① こまつなは2cmに切り、ゆでます。
- ② ①・焼きのりをAであえる。



【 料理について 】

栄養が豊富なこまつなですが子どもたちには敬遠されがちです。
焼きのりとごま油の風味で苦味をやわらげ、食べやすくしています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
焼き魚
小松菜の磯香和え
ちゃんこ汁

△: 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