

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 184

平成 29 年 2 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)

【 お好み豆 】

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ かえりちりめん	2
黒大豆(いり)	7
さつまいも	40
△ 植物油	2
△ 上白糖	1
△ A 本みりん	1
△ こいくちしょうゆ	0.5
水	1.5

(作り方)

- ① さつまいもを5mm幅の細切りにする。
- ② ①・かえりちりめんを素揚げする。
- ③ Aを煮立たせる。
- ④ ③が熱いうちに、②・黒大豆にからめる。



【 料理について 】

子どもに人気の甘辛い味付けです。大豆やかえりちりめんは歯ごたえがあり、かみかみ献立にもおすすめです。

(組合せ献立例)

麦ごはん
牛乳
豚肉の生姜炒め
お好み豆
ちゃんこ汁

【 あんかけ丼 】

《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
豚肉	22
△ なると	10
キャベツ	50
△ たまねぎ	47
もやし	10
△ にんじん	9
チンゲンサイ	9
葉ねぎ	5
△ きくらげ(カット)	0.4
しょうが	0.8
△ 植物油	0.3
△ うすくちしょうゆ	5.4
清酒	1
△ 食塩	0.2
△ A こしょう	0.03
△ ごま油	0.5
△ チキンスープ(液体)	10
水	35
△ でん粉	3

(作り方)

- ① キャベツは2cm、たまねぎはくし切り、なるとは半月切り、にんじんはせん切り、チンゲンサイは2cm、ねぎは小口切り、きくらげはもどす。
- ② しょうがは、しぼり汁をとる。
- ③ 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・たまねぎ・キャベツを入れ炒める。
- ④ ③にきくらげ・なると・もやし・チンゲンサイを加え炒める。
- ⑤ ④に②・Aを加え煮る。
- ⑥ ⑤にねぎ・水溶きでん粉を加え仕上げる。



【 料理について 】

野菜がたくさんとれるメニューです。ごはんにとろみのある具がからんでおいしく食べられます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
あんかけ丼
いりこと大豆の揚げ煮

△: 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