

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 104-②

平成 21 年 12 月 20 日

兵庫県学校給食総合センター

(物資委員会・食品研究部会)

〔 麻婆大根 〕

(1人分材料)	純使用量(g)
だいこん	60
豚ひき肉	20
しょうが	1
にんにく	0.5
△ たまねぎ	30
△ にんじん	20
△ たけのこ	10
葉ねぎ	5
△ 植物油	0.5
△ 赤味噌	4.5
△ 上白糖	3
△ A 清酒	2
△ A ごま油	0.5
△ 中華スープの素	0.5
△ 豆板醤	0.2
△ でん粉	2
△ 水	40

【 料理について 】

だいこんのよく取れるおいしい時期に豆腐の変わりにだいこんを使い、肉と野菜を生姜・にんにく・豆板醤で味付けをしました。だいこんの柔らかさが口になじんでおいしいですよ。

《 北播磨 》

(作り方)

- ① だいこんは1cmの角切り、たけのこはいちょう切り、にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじんはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、豚ひき肉を入れ炒める。肉の色が変わったら、たまねぎ・にんじんを入れ炒め、だいこん・たけのこを入れさらに炒め、中華スープと水を入れる。
- ③ ②に火が通ったらAで味をととのえ、でん粉でとろみをつけ、ねぎを入れて仕上げる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
麻婆大根
イカと若布の酢の物
味付けのり
みかん

〔 白菜の甘酢あえ 〕

(1人分材料)	純使用量(g)
はくさい	60
チキンハム(短冊)	10
△ にんじん	5
△ うすくちしょうゆ	2
△ A 穀物酢	1.5
△ A 上白糖	1.5
△ ゆず果汁	0.3

【 料理について 】

相生市の矢野町にあるゆず組合で、ゆずの果汁をしぼっていただいています。ゆずの香りがさわやかなあえものです。ゆずの果肉は酸味が強く、そのままでは生食に向かないのですが、果汁は香りがよく、果皮とともに多くの料理に用いられています。

《 西播磨 》

(作り方)

- ① はくさい・にんじんはせん切りにして、別々にゆでる。チキンハムはゆでてほぐす。
- ② Aをあわせ、①とあえる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さばのみそ煮
白菜の甘酢あえ
かきたま汁

△ 兵庫県学校給食総合センターで取扱いしている物資
お問い合わせ 兵庫県学校給食総合センター
TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795