

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 122—①

平成 23 年 7 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

[酢豚]

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	
豚肉(もも角切り)	30	
A	しょうが	0.6
	こいくちしょうゆ	0.7
	清酒	0.7
	でん粉	4
	植物油	2
	たまねぎ	25
	にんじん	10
	えび(冷凍)	10
	ピーマン	5
	赤ピーマン	3
黄ピーマン	3	
乾しいたけ	1	
植物油	0.5	
B	上白糖	2.2
	穀物酢	2
	こいくちしょうゆ	2
	清酒	0.5
	チキンブイヨン	0.3
	食塩	0.1
	でん粉	0.1

- (作り方)
- ① 豚肉は、Aで下味をつけ、でん粉をつけて揚げる。
 - ② にんじんはいちょう切り、ピーマンはせん切り、たまねぎはくし形に切る。にする。しいたけはもどしてせん切りにする。えびは解凍してよく洗う。
 - ③ 油を熱し、火のとおりにくいものから炒める。
 - ④ Bを加えさらに炒める。
 - ⑤ ④に①を加え、水どきででん粉を加え仕上げる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
酢豚
きゅうりのピリっと漬け
もずくのスープ

【 料理について 】

しょうがの風味でごはんがすすみます。
赤・黄・緑のピーマンを使って、色鮮やかな酢豚です。
とろみは、でん粉で調整してください。

[厚揚げのカレー炒め]

《 阪神南 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	
生揚げ(冷凍)	20	
豚ひき肉	50	
たまねぎ	15	
にんじん	10	
葉ねぎ	5	
しょうが	0.5	
にんにく	0.2	
ごま油	0.5	
A	こいくちしょうゆ	3
	みそ	2
	上白糖	2
	清酒	0.5
	カレー粉	0.4
	でん粉	0.4

- (作り方)
- ① 生揚げは解凍し、ゆでる。
たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにくはみじん切り、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、豚ひき肉を炒める。
 - ③ ②ににんじん・たまねぎを加え炒め、A・水を加える。
 - ④ ねぎ・生揚げを加え、火がとおったら水どきででん粉を加え仕上げる。



【 料理について 】

冷凍の生揚げを使用することで、年間を通して使える献立です。
カレー粉で味をつけていますが、しょうゆやみそも隠し味に使っているのが
はんにぴったりです。
生揚げは、温度が下がらないようにゆで、すぐに炒めます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
厚揚げのカレー炒め
すまし汁
プラム