

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 127—①

平成 23 年 12 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

[ユッケジャン]

《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
牛肉	15	① けずり節でだしをとる。
鶏卵	15	② 鶏卵は割りほぐす。
たまねぎ	20	③ たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切りにする。えのき・にらは3cmに切る。
にんじん	15	
えのきたけ	8	
にら	3	
乾しいたけ	0.3	④ しいたけはもどしてせん切りにする。にんにくはおろす。ごまは炒る。
にんにく	0.1	
うすくちしょうゆ	4	
コチュジャン	1	
三温糖	0.8	⑤ 油を熱し、牛肉を炒め、だし汁を入れる。
ごま(いり)	0.5	
ごま油	0.5	⑥ にんじん・しいたけ・たまねぎ・えのき・にんにく・Aを加える。
食塩	0.1	
けずり節	2	
水	100	⑦ 鶏卵・にらを加え、塩で味をととのえ仕上げる。



【 料理について 】

とうがらしの辛みが牛肉と、野菜のうま味をひきだしてくれる韓国のスープです。体調を崩しやすい暑い日や寒い日に食べると食欲がでてきます。本場の韓国ではスプーンでご飯をすくってスープの中に入れて食べます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ユッケジャン
さばのチョリム
ナムル

[牛肉と牛蒡の旨煮]

《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
牛肉(和牛かた)	30	① ごぼうは1cmの小口切りにする。
ごぼう	40	② 油を熱し、牛肉・しょうがを炒め、水・ごぼうを入れ、やわらかくなるまで煮る。
しょうが	1.8	
こいくちしょうゆ	4	③ ②にAを加え、汁がなくなるまで煮る。
上白糖	3	
本みりん	2	
水	30	
植物油	0.3	



【 料理について 】

子どもたちの好きな牛肉とごぼうを合わせて煮ました。ごぼうの食感がよくしっかりかめる献立です。新ごぼうの時期にすると、より風味がありおいしいです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
牛肉と牛蒡の旨煮
ほうれんそうのお浸し
きのこのすまし汁