ごはんにあう副食

一地場産品を使用した献立一 NO. 130-② 平成 24 年 3 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

[牛どんどん]

(神戸)

(1 人分材料) 牛肉	純使用
→ 内 △ 液卵(冷凍) △ たまねぎ ねぎ	
しょうが	iφ
/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /	Ť

用量 (g) **(作り方)**

30 10

20

0.4

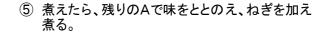
3

1 0.5

15

3 0.3

- ① かつお削り節でだしをとる。
- ② たまねぎはくし形、ねぎは2cmに切る。しょうがに すりおろす。
- ③ 卵は、解凍する。
- 4) 油を熱し、しょうが・牛肉を炒め、清酒を ふり入れる。さらに、たまねぎ・だし汁・1/2量の Aを入れ煮る。



⑥ 最後に卵を加え、仕上げる。



【 料理について 】

ごはんに盛り付けて食べます。甘辛い味付けは、ごはんもすすみます。 ごはんに盛り付ける献立は子どもたちにも人気です。

(組合せ献立例)

ごはん 牛乳 牛どんどん わかさぎのからあげ みそ汁

[魚のフレーク焼き]

《 但馬 》

(1人	分材料)	純使用量(
Δ	「ホキ(1切)	50
Δ	食塩	0.07
Δ	しこしょう	少々
Δ	マヨネーズ	5
	コーンフレーク(プレー)	ン) 5
Δ	粉チーズ	2

(g) (作り方)

- ① ホキに塩・こしょうをする。
- ② コーンフレークをあらくつぶし、粉チーズと 混ぜる。
- ③ ホキにマヨネーズをからめ、②をまぶす。
- ④ 180℃のオーブンで15分位焼く。



【 料理について 】

コーンフレークの香ばしさと食感がよく、子どもたちにも人気です。プレーンの コーンフレークでなくても少し甘めで美味しくできます。

(組合せ献立例)

ごはん 牛乳 魚のフレーク焼き キムチ炒め じゃがいものみそ汁 くだもの