

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 137—②

平成 24 年 11 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)

[ごぼうチップ]

《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
△ ごぼう	40
△ 小麦粉	3
△ 植物油	2
△ 砂糖	2
△ A こいくちしょうゆ	1.8
△ 本みりん	1.5
水	3

(作り方)

- ① ごぼうは2～3mmの斜め切りにし水にさらす。
- ② ①に小麦粉をまぶして揚げる。
- ③ Aと水を煮立たせ、②を加え、からませる。



【 料理について 】

摂取しにくい食物繊維がとれる人気のメニューです。カラッと揚げることでかみごたえも増します。

色どりの良い料理と組み合わせると食欲のそそる色彩の献立となります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ごぼうチップ
三色あえ
厚揚げのカレー煮

[ルート(根菜)カレー]

《 阪神 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
豚肉	30
△ ぶどう酒(赤)	0.5
△ たまねぎ	30
さつまいも	30
△ ごぼう	15
だいこん	15
△ にんじん	10
りんご	3
にんにく	0.3
コーン油	1
△ カレー粉	0.5
△ A 小麦粉	2
バター	2
コーン油	1
煮汁	20
△ カレールウ	13
△ ケチャップ	4
△ B ウスターソース	1
△ 塩	0.1
△ こしょう	0.01
水	100

(作り方)

- ① にんじん・だいこんはいちょう切り、たまねぎはくし切り、さつまいもは2cmの角切り、ごぼうは5mmの輪切りにする。
にんにくはみじん切り、りんごはすりおろす。
- ② 豚肉にぶどう酒をふりかける。
- ③ 油を熱し、豚肉・にんにく・にんじん・たまねぎ・ごぼう・だいこん・さつまいもを炒め、水を入れ煮る。
- ④ Aでルウをつくり③の煮汁でのばす。
- ⑤ ③に④・カレールウ・B・りんごを加えてさらに煮込む。



【 料理について 】

総合学習「カレーを極める」で児童から発案されたカレーです。
根菜類を使ったカレーで、さつまいもの甘みがアクセントになっています。
手作りルウを使っていますが、市販のルウだけでもおいしいです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ルート(根菜)カレー
フルーツサラダ

△: 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