

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 144

平成 25 年 6 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)

## 〔プルコギ風〕

(1人分材料)	純使用量(g)
牛肉	35
△ はるさめ	8
キャベツ	50
△ たまねぎ	50
△ にんじん	15
えのきたけ	8
にら	8
△ にんにく	0.2
こいくちしょうゆ	3.2
△ A 赤だしみそ	3.2
△ 上白糖	3.2
清酒	0.8
△ 食塩	0.02
チリパウダー	0.7

## 《 阪神南 》

### (作り方)

- ① はるさめはもどして5cmに切る。キャベツは短冊切り、たまねぎは半分にし1cm幅に切る。にんじんはいちょう切り、えのきたけ・にらは3cmに切る。にんにくはすりおろす。
- ② 油を熱し、牛肉を入れ、にんじんたまねぎを加え炒める。
- ③ ②にキャベツ・Aを加え煮る。
- ④ ③にえのきたけ・にら・はるさめを加え仕上げる。



## 【料理について】

韓国料理プルコギのアレンジで、野菜がしっかりとれます。暑い季節、赤みそとチリパウダーが食欲を増してくれます。  
※チリパウダーの代わりに一味とうがらしを使用してもおいしいです。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
プルコギ風  
ナムル  
わかめスープ

## 〔鶏肉と大豆のうま煮〕

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉(10gカット)	30
大豆(乾)	5
こんにやく	12
△ たまねぎ	30
しょうが	2
△ A こんにやくしょうゆ	3
△ 上白糖	2.5

## 《 阪神南 》

### (作り方)

- ① 大豆は熱湯の中に30分つけた後、弱火でやわらかくなるまで煮る。
- ② しょうがはしょうが汁にする。こんにやくは小口切りにし、ゆでる。たまねぎは半分にし、1cm幅に切る。
- ③ Aを煮立てて、鶏肉を入れる。
- ④ ③にこんにやく・たまねぎ・大豆を加え煮る。
- ⑤ ④にしょうが汁を加え、仕上げる。



## 【料理について】

鶏肉の旨味が大豆に浸み込み、しょうがの味でいっそう美味しくなりご飯がすすみます。  
※大豆は朝から処理します。1%の塩水を煮立て大豆を30分つけておきます。その後、30分から2時間かけてやわらかくなるまで煮ます。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
かきあげ  
鶏肉と大豆のうま煮  
みそ汁

△: 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

詳しくはホームページで...

兵庫県食育支援

検索



クリック