

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 148-1

平成 25 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)

[轟大根と春雨のピリ辛炒め]

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
轟大根	30
△ 春雨	10
豚ひき肉	30
にら	10
△ にんじん	5
根深ねぎ	3
にんにく	0.5
しょうが	0.5
△ 植物油	0.5
トウバンジャン	0.2
△ うすくちしょうゆ	2.5
△ A 上白糖	1
水	15
△ B 食塩	0.2
△ こしょう	0.1
△ ごま油	0.5

(作り方)

- ① 春雨は水でもどし、5cmに切る。にらは2cmに切り、だいこん・にんじんは短冊切り、根深ねぎは小口切りにする。
- ② にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ③ 油を熱し、②を炒め、トウバンジャン・豚ひき肉・にんじん・だいこんの順に炒める。
- ④ ③にAを加え、にら・はるさめ・根深ねぎを加えBで味をととのえ、ごま油を加え仕上げる。



【 料理について 】

養父市特産の轟大根(夏大根)を使ったメニューです。ピリ辛味なので暑い時期にも食べやすいです。

養父市のイメージキャラクターの“やっぷー”の名をとった「やっぷーメニュー」として、子どもたちに人気があります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
巣ごもり卵
轟大根と春雨のピリ辛炒め
けんちん汁

[カリカリじゃこサラダ]

《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
ちりめんじゃこ	5
△ 植物油	0.5
△ もやし	40
△ にんじん	5
△ 和風ドレッシング	8

(作り方)

- ① にんじんはせん切りにする。
- ② ちりめんじゃこは180℃の油で素揚げにする。
- ③ にんじんともやしはゆでます。
- ④ ②③を混ぜる。
- ⑤ ドレッシングであえる。



【 料理について 】

素揚げしたちりめんじゃこを加えると、サラダの食感がかわります。カルシウムも摂取できます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さわらの塩焼き
カリカリじゃこサラダ
じゃがいもの味噌汁

△: 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...

兵庫食育支援

検索



クリック

詳しくはホームページで…

兵庫食育支援

検索



クリック