

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 148-2

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)

[カムジャタン]

(1人分材料)	純使用量(g)
豚肉	35
△ 清酒	0.5
△ じゃがいも	45
△ たまねぎ	30
△ にんじん	15
えのきたけ	7
にら	2
△ うすくちしょうゆ	3.5
△ A コチュジャン	1
△ こいくちしょうゆ	0.5
△ 三温糖	0.5
△ 食塩	0.1
にんにく	0.1
しょうが	0.1
△ かつお削り節	1
水	80

《 阪神北 》

(作り方)

- ① かつお削り節でだしをとる。
 - ② たまねぎはうす切り、じゃがいも・にんじんはいちょう切り、えのき・にらは2cmに切る。
 - ③ にんにく・しょうがはすりおろす。
 - ④ ①に豚肉・②を入れ、煮る。
 - ⑤ ④に③・Aを加えて仕上げる。
- ※ にんにく・しょうがはみじん切りでもいいです。



【 料理について 】

ピリッと辛味のきいたスープでごはんがすすみます。辛みはコチュジャンの量で調整します。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
カムジャタン
ナムル
韓国味付け海苔

[野菜マーボー丼]

(1人分材料)	純使用量(g)
木綿豆腐	40
豚ひき肉	20
しょうが	0.3
にんにく(おろし)	0.1
根深ねぎ	5
△ ごま油	0.5
△ たけのこ	10
△ 乾しいたけ	0.5
ピーマン	3
赤ピーマン	3
△ 赤みそ	3
△ A 上白糖	2
△ こいくちしょうゆ	2
△ チキンブイヨン	2
△ 清酒	0.5
トウバンジャン	0.2
△ でん粉	0.5
水	5

《 中播磨 》

(作り方)

- ① たけのこはせん切り、しいたけはもどしてせん切り、根深ねぎは粗みじん切り、しょうがはすりおろす。
- ② ピーマン・赤ピーマンは色紙切りにして、ゆでる。
- ③ 豆腐は2cmの角切りにしてゆでる。
- ④ 油を熱し、おろしにんにく・しょうが根深ねぎを炒め、豚ひき肉を加え炒める。
- ⑤ ④にたけのこ・しいたけを炒め、A・水を加える。
- ⑥ ⑤に②③を加え、火が通ったら水どきでん粉でとろみをつけ、仕上げる。



【 料理について 】

野菜がたっぷり入ったマーボー豆腐をごはんにかけて食べます。いろどりもよく、ピリッとした辛さで、食欲のわく味付けです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
野菜マーボー丼
煮びたし
かきたま汁

△: 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