

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 160

平成 26 年 12 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)

【 いもこ煮 】

(1人分材料)	純使用量(g)
牛肉(うす切り)	30
厚揚げ(冷凍・1cm角)	20
△ さといも(冷凍)	50
△ たまねぎ	50
△ にんじん	20
こんにやく(しらたき)	20
△ さやいんげん	3
△ けずりぶし	1
△ こいくちしょうゆ	6.7
△ A 上白糖	2.7
本みりん	0.8
△ 食塩	0.2
水	10

《 阪神南 》

(作り方)

- ① けずりぶしでだしをとる。
- ② たまねぎは1cm、にんじんはいちよう切り、こんにやくは3cmに切りゆでる。さやいんげんは1cmに切りゆでる。厚揚げはゆでる。
- ③ ①・Aに牛肉を入れる。
- ④ ③にこんにやく・にんじん・たまねぎ・さといもを加え、煮る。
- ⑤ ④に厚揚げを加え、最後にさやいんげんを加え仕上げる。



【 料理について 】

山形の郷土料理のひとつです。「いも煮」とも「芋子煮」とも呼ばれ、具材もさまざまですが、煮ても崩れにくいさといもが入るようです。味もしょうゆ味・みそ味があるようです。たくさんの具材が入ったボリューム満点の煮物です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
いもこ煮
ごま和え
果物

【 豚肉のアップルソース 】

(1人分材料)	純使用量(g)
豚肉(うす切り)	60
りんご	8
△ たまねぎ	7.5
△ トマトケチャップ	7
△ A ウスターソース	2.9
こいくちしょうゆ	1.2
△ 上白糖	0.35
△ 植物油	0.3

《 淡路 》

(作り方)

- ① たまねぎ、りんごはすりおろす。
- ② Aと①を入れアップルソースを作る。
- ③ 油を熱し、豚肉を炒める。(余分な油は除く)
- ④ ③に②をからめる。



※ アップルソースは、たまねぎの臭みがなくなるまで、じっくり煮込む。

【 料理について 】

りんごのおいしい時期に作ります。じっくり煮込んだソースをからめると、豚肉の臭みが消えて、食べやすくなります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
豚肉のアップルソース
こふきいも
野菜スープ

△: 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