

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 164

平成 27年4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)

[冬瓜と豚肉のみそ炒め]

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
とうがん	40
豚肉	10
生揚げ(2cm角)	20
△ にんじん	7
△ さやいんげん	2
しょうが	1
△ みそ	5
△A 上白糖	1
清酒	0.5
△ ごま油	0.3
△ でん粉	0.5
△ かつお削り節	0.3
水	15

(作り方)

- ① かつお削り節でだしをとる。
- ② とうがんは一口大に切り、ゆでる。にんじんはせん切り、さやいんげんは小口切りにする。しょうがはすりおろし、しぼり汁をとる。
- ③ ごま油を熱し、豚肉を炒め、しょうがのしぼり汁とにんじんを入れ炒める。
- ④ ③にA・①・生揚げを加え、煮る。
- ⑤ とうがんとさやいんげんを加え煮込み、水どきでん粉を加え仕上げる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
冬瓜と豚肉のみそ炒め
切干大根の甘酢煮
すまし汁

【 料理について 】

夏が旬のとうがんは96%が水分で体を冷やす効果があります。
夏バテを予防するビタミンB1が豊富な豚肉と炒めます。また、みその風味がつき、ごはんがすすむ献立です。

[レタススープ]

《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
豚肉	15
レタス	30
△ にんじん	10
葉ねぎ	5
△ はるさめ	3
△ ごま(いり)	1
△ チキンブイヨン	10
△A ポークブイヨン	4
△ うすくちしょうゆ	4
水	150

(作り方)

- ① レタスはざく切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ② はるさめはもどし、5cmに切る。
- ③ 水を煮立て、豚肉を入れる。
- ④ ③ににんじんを加え、煮る。
- ⑤ ④にはるさめ・ねぎ・レタス・ごまを加え、煮る。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
フィッシュフライ
ポイルキャベツ
レタススープ

【 料理について 】

スープにレタスを入れてみました。レタスのシャキシャキ感が残る程度に加熱すると生とは違った食感を感じます。豚肉の代わりに、肉団子を使ってもおいしいです。

△: 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