

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 169

平成 27年10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)

【 大豆と野菜の炒め煮 】

《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 大豆(水煮)	15
△ こんにやく	25
△ 厚揚げ(冷凍)	25
△ 鶏肉(10gカット)	20
△ にんじん	15
△ ごぼう	15
△ たけのこ(水煮)	15
△ さやいんげん(冷凍)	10
△ うすくちしょうゆ	5
△ A〔 上白糖	3
清酒	1
△ 植物油	1
△ 水	30

(作り方)

- ① にんじんはいちょう切り、ごぼうは輪切り、たけのこは短冊切り、さやいんげんは2cm、こんにやくは5mmに切る。
- ② 油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③ ②ににんじん・ごぼう・たけのこ・こんにやくを入れ、炒める。
- ④ ③に大豆・水を加え、煮る。
- ⑤ ④に厚揚げ・さやいんげんを加え、煮る。
- ⑥ ⑤にAを加え、煮る。



【 料理について 】

大豆・大豆製品をたっぷり使った献立です。ごぼうやたけのこを使っているの
で、少し大きめに切り噛む献立にしています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
大豆と野菜の炒め煮
ほうれんそうとたくあんの和え物
ヨーグルト

【 たらのみぞれかけ 】

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ すけそうだら	50
△ 食塩	0.3
△ こしょう	0.01
△ A〔 でん粉	4
米粉	1.5
△ 植物油	3
△ 大根おろし(冷凍)	20
△ B〔 こいくちしょうゆ	2
上白糖	1

(作り方)

- ① たらは塩こしょうで下味をつける。
- ② Aを混ぜ、①につけて揚げる。
- ③ B・大根おろしを入れ、煮る。
- ④ ②に③をかける。



【 料理について 】

冬が旬の魚、たらを使った揚げ物です。たれをかけるとたらが崩れやすくなるの
で、別々に配缶して、配る時にたれをかけるようにします。
魚が苦手な子どもも、おいしく食べられる一品です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
たらのみぞれかけ
さつまじる
アセロラみかんゼリー

△: 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