

—ごはんにあう副食—

No. 21

平成14年 5月20日
物資委員会・食品研究部会

[そぼろ丼]

《丹 波》

(1人分材料)	(g)
精白米	80
鶏肉(粗ひき肉)	20
ごぼう	10
にんじん	10
△ グリンピース(冷)	4
濃口しょうゆ	3
砂糖	2
清酒	1
サラダ油	0.5
鶏卵	15
砂糖	0.5
食塩	0.06
サラダ油	0.5

(作り方)

- ① ごぼう、にんじんは粗いみじん切りにし、ごぼうはあく抜きをする。
- ② 鶏肉と①をよく炒める。
- ③ 調味料を加え、味を整えてグリンピースを入れて仕上げる。
- ④ 鶏卵は、いり卵にし、よく冷まして配缶する。
- ⑤ 各自が、そぼろどんぶりにして食べる。



(料理について)

野菜ぎらいの子でもパクパクと食べる丼で人気メニューの1つです。
ごぼうが鶏肉のくさみを除きます。
また、アレルギー児を考慮し、いり卵は別配缶します。

(組合せ献立例)

そぼろどんぶり
牛乳
丸干し
じゃがいものみそ汁
甘夏

[アスパラと牛肉の炒め物]

《阪 神》

(1人分材料)	(g)
牛肉	25
グリーンアスパラ	25
濃口しょうゆ	2.6
砂糖	1.8
でんぷん	0.5
ごま油	0.3

(作り方)

- ① ごま油を熱し、牛肉を炒める。
(余分な油は、とる。)
- ② 調味料を入れ、グリーンアスパラを入れて最後にでんぷんでからめる。



(料理について)

アスパラガスの旬の季節の献立です。
アスパラガスも牛肉と組み合わせると子どもたちも喜んで食べます。

(組合せ献立例)

五目ごはん
牛乳
みそ汁
牛肉とアスパラガスの炒め物
みかん(冷)



先月発送分(No. 20)『いかのアーモンドがらめ』の(料理について)文中は
「…香ばしさ」 → 「…香ばしさが
いかとよく合って…」 → 「いかとよく合って…」 です。
訂正とお詫びを申し上げます。

○ — 兵庫県内の特産物

△ — 兵庫県学校給食総合センターで取扱いしている物資

お問い合わせ：兵庫県学校給食総合センター

TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795