

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

No. 27①

平成14年12月20日

日本体育・学校健康センター
物資委員会・食品研究部会

〔 トック 〕

(1人分材料)	純使用量(g)
トック	20
鶏卵	15
牛ひき肉	10
△ にんじん	10
△ たけのこ水煮	10
葉ねぎ	5
△ いりごま	2
にんにく	0.1
△ サラダ油	0.2
△ ポークブイヨン	5
△ 淡口醤油	3
塩	0.5
△ こしょう	0.01
水	100

《 神戸 》

(作り方)

- ① にんじん、たけのこはせん切りにする。
- ② 葉ねぎは小口切りにする。
- ③ ごまは、香ばしく煎ってあらずりをする。
- ④ にんにくは、みじん切り又はすりおろす。
- ⑤ 油を熱し、にんにくを炒め、牛ひき肉の色が変わると、にんじん、たけのこを炒めて塩・こしょうをする。
- ⑥ 野菜がやわらかくなったら、水100ccとポークブイヨンを入れて、直前にさっと水洗いをしたトックを入れる。
- ⑦ ⑥に鶏卵を流し入れ、ひと煮立ちさせ、ねぎとごまを入れ仕上げる。

【料理について】

トックとは、韓国のお雑煮のことです。本来はお正月の行事食ですが、材料が手に入りやすいので常食されるようになりました。

トックの「ト」は韓国・朝鮮の餅のことで、「ク」は汁のことです。「トック」は、うるち米で作った餅を、ねばりが出ないように棒状にのばしてうすく斜め切りしたものです。

トックという料理名が「餅の汁」とその名の通りなので親しまれています。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
いかのリングあげ
トック
野菜サラダ
りんごゼリー

〔 豚肉と大根の煮物 〕

(1人分材料)	純使用量(g)
豚肉	20
厚揚げ	30
大根	50
△ にんじん	15
こんにゃく	10
△ さやいんげん(冷)	10
△ 淡口しょうゆ	3.5
△ 濃口しょうゆ	3.5
△ 三温糖	3
△ 煮干し	2
水	50

《 丹波 》

(作り方)

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 大根は大きめの短冊切り、厚揚げは1cm幅に、にんじんは短冊切り、さやいんげんは斜めに2cm弱に切る。
- ③ こんにゃくは2cm角に切って、下ゆでする。
- ④ 豚肉を充分に加熱し、にんじんと大根を加えてだし汁を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ こんにゃくを加えて調味し厚揚げを加える。
- ⑥ さやいんげんを入れ、一煮立ちさせ仕上げる。

【料理について】

野菜の煮物が苦手な子どもも、旬の大根のおいしさと、豚肉の旨みでよく食べる献立です。



(組合せ献立例)

麦ごはん
牛乳
豚肉と大根の煮物
わかさぎの南蛮漬け
みかん

○ — 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

ごはんにあう副食

— 地場産品を使用した献立 —

No. 27②

平成14年12月20日
日本体育・学校健康センター
物資委員会・食品研究部会

[回鍋肉 (ホイコーロ)] 《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
豚肉(赤身)	40
キャベツ	30
△ たまねぎ	20
△ にんじん	10
ピーマン	5
にんにく	0.2
△ 植物油	0.5
△ 赤みそ	3
△ 濃口しょうゆ	1
△ 砂糖(上白糖)	1
A オイスターソース	0.5
清酒	0.5
△ ごま油	0.2
トウバンジャン	0.1
△ ごま	1

(作り方)

- ① 豚肉は2~3cm幅に切る。
キャベツ・にんじん・ピーマンは色紙切り、
にんにくは、みじん切りにする。
- ② 豚肉・キャベツ・にんじん・ピーマンはゆでておく。
- ③ 油で、にんにく、たまねぎを炒める。
- ④ ③に豚肉、キャベツ、にんじんを加えて、
調味料Aと炒め合わせる。
- ⑤ 最後に、ピーマンを加え炒ったごまをふる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ホイコーロ
わかめスープ
中華あえ

【料理について】

肉とキャベツをみそで炒めた料理で『回鍋肉』と書きます。
中国の四大料理のひとつ四川料理の代表的なものです。
肉もキャベツも一度、湯通ししてから炒めるのですが、鍋を2回使うことから
この名前がついたようです。
キャベツは、ゆですぎないのがポイントです。

[鶏肉の柚子香り揚げ] 《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉	50
(皮付きもも10gカット)	
酒	0.7
△ 片栗粉	7
△ 油	適量
〈タレ〉	
△ 薄口しょうゆ	3.8
△ 砂糖(上白糖)	2.5
本みりん	0.8
○ ゆず果汁『ゆずの精』	0.8
水	2.5

(作り方)

- ① 鶏肉に酒をふり、片栗粉をつけ油で揚げる。
- ② タレは一度煮立てておく。
- ③ ①の鶏肉にタレをからめる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉の柚子香り揚げ
けんちん汁
小松菜のごまあえ



[今年の神崎町のゆず H14. 10. 28撮影]

- — 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