

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 61

平成18年1月20日
兵庫県学校給食総合センター
(物資委員会・食品研究部会)

[ほうとう]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ ほうとう	50
△ かぼちゃ	20
△ 豚肉	15
△ はくさい	15
△ だいこん	10
△ にんじん	5
△ 油揚げ	3
△ 乾しいたけ	0.5
△ 葉ねぎ	5
△ A { みそ	8
△ { こいくちしょうゆ	1
△ { 煮干し	2
△ { 水	150

《 阪神 》

(作り方)

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 乾しいたけは戻して千切りにする。
にんじん・だいこんはいちょう切り
かぼちゃは、1.5cmのいちょう切り、
はくさいは1cm幅に切り
白い部分と葉の部分に分けておく。
葉ねぎは小口切りにする。
- ③ 油揚げは、千切りにし油抜きをする。
- ④ みそは、ぬるま湯でとく。
- ⑤ ①のだしに、豚肉・にんじんを入れ、
だいこん・はくさいの白い部分
油揚げ・しいたけ・かぼちゃ
はくさいの葉の部分を入れる。
- ⑥ ⑤に湯通したほうとうを入れ沸騰したら、
④のみそとしょうゆで味を整え、
葉ねぎを入れて仕上げる。



ごはん
牛乳
さけのから揚げ
ほうとう

【 料理について 】

ほうとうは、山梨県の郷土料理で、かぼちゃ・だいこん・はくさいなどを入れた味噌味のうどんです。

元々唐の時代に禅宗とともに渡ってきた唐菓子の一種「餛(はくたく)」が、幅広い麺状のほうとうになったと言われ、日本の麺料理のもとになったと考えられます。

※ 上記のほうとう分量について、ごはんと組み合わせる場合においては、ごはんの分量に注意すること。

[牛ピリごはん]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 牛肉	20
△ { ごま油	1
△ { 清酒	1
△ キムチ(はくさい)	15
△ にんじん	10.5
△ しらたき	7
△ ごぼう(ささがき)	5
△ さやいんげん(冷凍)	3
△ ごま	1
△ A { こいくちしょうゆ	2
△ { 上白糖	1
△ 錦糸卵(冷凍)	20

《 東播磨 》

(作り方)

- ① しらたきは、3cmに切り塩もみをする。(湯通しでも良い。)
- ② にんじんは、千切り、いんげんは細切りにし、ポイルする。
- ③ ごま油で牛肉を炒め酒をふる。
火が通ったら、ごぼう・にんじんを加え炒める。
- ④ ③をAで調味し、しらたきを加え汁気がとぶまで煮る。
- ⑤ ④にキムチを汁ごと加えて炒めごまを加えて味を整え、いんげんを加え仕上げる。
- ⑥ 錦糸卵は、加熱し別配缶する。



(組合せ献立例)

牛ピリごはん
牛乳
春雨スープ
みかん

【 料理について 】

牛ピリごはんは彩りがよく、食欲をそそる人気メニューのひとつです。

学校給食では、キムチをよく食べますが辛い種類のものもあるので調整が必要です。

△ — 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