

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 201-1

平成 30 年 9 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)

【 ごぼうの土佐煮 】

《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ ごぼう	20
こんにゃく(つき)	10
△ にんじん	3
△ さやいんげん(冷凍)	3
△ こいくちしょうゆ	1.5
△ A 三温糖	0.5
本みりん	0.5
△ 花かつお	1
△ ごま(いり)	0.3

(作り方)

- ① ごぼうはささがき、にんじんは1cmの短冊切り、さやいんげんは2cmに切る。
- ② ごぼう・にんじん・こんにゃくを中火で炒め、Aで調味する。
- ③ ②にさやいんげんを加え炒める。
- ④ ③に花かつお・ごまを加え仕上げる。



【 料理について 】

ごぼうがしっかりと入っているので、食物繊維を多くとることができ、歯ごたえのある一品です。だしは使用しませんが、花かつお・ごまで風味がでます。最後まで中火で加熱することで、油を使用せずに調理ができます。

(組合せ献立例)

えんどう豆ごはん
牛乳
まぐろの甘酢かけ
ごぼうの土佐煮
かきたま汁

【 豚肉とアスパラガスの炒め物 】

《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
豚肉(2cm)	30
アスパラガス	30
たけのこ	10
△ にんじん	10
△ うすくちしょうゆ	1.5
△ A 清酒	1
オイスターソース	1
△ 上白糖	0.3
△ ガーリック(粉末)	0.1
△ ごま油	0.5

(作り方)

- ① アスパラガスは2cmの斜め切り、たけのこ・にんじんはせん切りにする。
- ② 油を熱し、豚肉を炒め、ガーリックをふる。
- ③ ②ににんじんを入れ炒める。
- ④ ③にたけのこ・アスパラガスを加え炒める。
- ⑤ ④にAを加え仕上げる。



※ 炒めた時に出た水分を取ってから調味してください。

【 料理について 】

春が旬のアスパラガスを豚肉といっしょに炒めました。アスパラガスはサラダに使うことが多いと思いますが、炒めてもかたちが崩れず、ガーリックやオイスターソースで調味するので、ごはんがすすみます。レトルトのたけのこを使用するときれいに仕上がります。

(組合せ献立例)

わかめごはん
牛乳
豚肉とアスパラガスの炒め物
トックスープ

△: 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