

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 203

平成 30 年 11 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)

[おから煮]

(1人分材料)	純使用量(g)
おから	20
牛肉	10
西洋かぼちゃ	9
△ たまねぎ	6
△ にんじん	3
葉ねぎ	3
△ 乾しいたけ	0.8
△ うすくちしょうゆ	2.5
△ A 牛乳	2
△ 三温糖	1.5
△ 本みりん	0.8
△ 植物油	1
△ 煮干し	0.5
水	10

《 丹波 》

(作り方)

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② にんじんは短冊切り、たまねぎは5ミリのうす切り、ねぎは小口切りにする。かぼちゃは一口大に切りかためにゆでる。しいたけはもどしてうす切りにする。
- ③ 油を熱し、牛肉を入れ炒める。
- ④ ③にしいたけ・たまねぎ・にんじんを加え炒める。
- ⑤ ④に①・おから・Aを加え煮る。
- ⑥ ⑤にかぼちゃ・ねぎを加え仕上げる。



【 料理について 】

牛肉とかぼちゃが入ったおから煮です。かぼちゃは形をのこして仕上げますが、全体にオレンジ色をおびて、きれいな彩りになります。かぼちゃは、やや硬めにゆでることがポイントになります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さばの生姜焼き
おから煮
ゆばのすまし汁

[かつおのごま味噌がらめ]

《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ かつお(2cm角)	40
しょうが	1
清酒	3
△ でん粉	10
△ 植物油	4
△ 三温糖	1.5
△ 淡色辛みそ	1.5
△ A ケチャップ	1.5
△ こいくちしょうゆ	0.5
水	4.5
ごま(いり)	0.7

(作り方)

- ① しょうがはすりおろし、しぼり汁をとる。
- ② かつおに清酒・①で下味をつける。
- ③ ②にでん粉をつけて揚げる。
- ④ A・ごまを煮立たせ、たれを作る。
- ⑤ ③に④をからめる。



【 料理について 】

かつおは鉄分が多い魚です。しっかりとした味付けなので、ごはんがすすみます。かつおだけでなく、まぐろに変えてもおいしいです。子どもたちにも人気です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
かつおのごま味噌がらめ
もやしの酢の物
にら卵スープ

△: 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