

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 207-2

平成 31年 3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)

## [ フーチャンプル ]

| (1人分材料)     | 純使用量(g) |
|-------------|---------|
| △ 焼きふ(おつゆふ) | 1.5     |
| △ たまねぎ      | 20      |
| 鶏卵          | 13      |
| 豚肉          | 10      |
| 生揚げ         | 10      |
| △ こいくちしょうゆ  | 1.5     |
| △ A 三温糖     | 1       |
| 清酒          | 1       |
| △ 食塩        | 0.05    |
| △ こしょう      | 0.01    |
| △ ごま油       | 0.1     |
| 水           | 5       |

## 《 阪神北 》

### (作り方)

- ① 焼きふは水でもどし、軽く水を絞る。  
鶏卵は割りほぐす。
- ② 生揚げは油ぬきをし、2cm角に切る。  
たまねぎは1cmのくし切りにする。
- ③ 油を熱し、豚肉・②を炒める。
- ④ ③に水・焼きふ・Aを加える。
- ⑤ ④に鶏卵を加え仕上げる。



### 【 料理について 】

夏はゴーヤチャンプルーにしますが、年中作ることができる沖縄の郷土料理です。焼きふの優しい食感と甘い味付けで、おいしいです。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
フーチャンプルー  
たこの和え物  
もずく汁

## [ 凍りこんにやくのきんぴら ]

| (1人分材料)    | 純使用量(g) |
|------------|---------|
| 凍りこんにやく    | 0.8     |
| △ ごぼう      | 10      |
| △ にんじん     | 8       |
| △ さつま揚げ    | 8       |
| さやいんげん     | 5       |
| △ 植物油      | 0.2     |
| △ こいくちしょうゆ | 1.8     |
| △ A 三温糖    | 1.4     |
| 清酒         | 1.4     |
| △ ごま(いり)   | 1       |

## 《 北播磨 》

### (作り方)

- ① ごぼうはさがき、にんじんはせん切りにする。
- ② 凍りこんにやくは湯でもどして絞りせん切りにする。
- ③ さつま揚げは3mmに切る。
- ④ さやいんげんは2cmに切り、ゆでます。
- ⑤ ごまはする。
- ⑥ 油を熱し、①②③を入れて炒める。
- ⑦ ⑥にAを加え炒める。
- ⑧ ⑦に④⑤を加え仕上げる。



※凍りこんにやくの問い合わせは兵庫県学校給食・食育支援センターまで

### 【 料理について 】

多可町の特産品である、凍りこんにやく(凍りこんにやく)をきんぴらにしました。凍りこんにやくは独特の歯ごたえがあり味がよくしみ込むので、ごはんがすすみます。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
百日どりの親子丼  
凍りこんにやくのきんぴら  
みかんゼリー

△: 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...

兵庫食育支援

検索



クリック