# 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	0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 <sup>?</sup>	うゆ 1.5
△ ↓ 三温糖	1
A│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)

- 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。
- 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

## [ 凍りこんにゃくのきんぴら ]

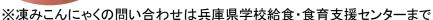
#### (1人分材料) 純使用量(g)

	凍みこんにゃく	0.8
Δ	ごぼう	10
Δ	にんじん	8
Δ	さつま揚げ	8
	さやいんげん	5
Δ	植物油	0.2
Δ ,	- こいくちしょうゆ	1.8
$\triangle A$	三温糖	1.4
l	- 清酒	1.4
Δ	ごま(いり)	1

### 《北播磨》

## (作り方)

- ① ごぼうはささがき、にんじんはせん切り にする。
- ② 凍みこんにゃ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、ゆでさます。
- ⑤ ごまはする。
- (6) 油を熱し、(1)(2)(3)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。





## 【 料理について 】

多可町の特産品である、凍りこんにゃく(凍みこんにゃく)をきんぴら にしました。凍りこんにゃ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 凍りこんにゃくのきんぴら 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

