

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 210

令和元年6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)

【 スタミナ焼肉 】

《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 牛肉(ももばらスライス)	35
△ たまねぎ	45
△ にんじん	10
ピーマン	5
しょうが	0.5
A トウバンジャン	0.1
にんにく(おろし)	0.05
△ ごま油	0.5
清酒	1
△ B 上白糖	1
△ こいくちしょうゆ	1
△ 淡色辛みそ	1
△ オイスターソース	1
△ 食塩	0.2
△ こしょう	0.02
△ でん粉	0.5

(作り方)

- ① にんじんは5mmのいちょう切り、たまねぎは色紙切り、しょうがはすりおろす。
- ② ピーマンは色紙切りにし、ゆでます。
- ③ 油を熱し、A・牛肉を入れ炒める。
- ④ ③ににんじん・たまねぎを加え炒める。
- ⑤ ④にB・②を加える。
- ⑥ ⑤にオイスターソース・塩・こしょう・水どきでん粉を加え仕上げる。



【 料理について 】

豆板醤のピリツとした辛みのある炒め物です。牛肉やにんにく、しょうがを使うことで、暑さで食欲が減退している時期にスタミナをつけられる献立です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
スタミナ焼肉
冬瓜汁
ゼリー

【 こんにゃくの肉味噌炒め 】

《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
こんにゃく(つき・3cm)	50
豚ひき肉	25
葉ねぎ	5
赤色辛みそ	5
△ A 上白糖	3
本みりん	3
清酒	1.5
△ 植物油	0.2

(作り方)

- ① つきこんにゃくはゆでる。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ 油を熱し、豚ひき肉・Aを入れ炒める。
- ④ ③に①②を加え仕上げる。



【 料理について 】

地元特産のこんにゃくと味噌を使用しました。味噌の甘辛い味付けは、ごはんとの相性がよい一品です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
千種焼き
こんにゃくの肉味噌炒め
えび団子スープ

△: 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