

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 211

令和元年 8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)

[カラフルそぼろ丼]

(1人分材料)	純使用量(g)
精白米	70
鶏ひき肉	40
△ ごぼう	10
△ にんじん	10
エリンギ	8
スイートコーン	8
△ えだまめ(むきみ)	5
しょうが	1
△ こいくちしょうゆ	6
△ A 上白糖	3
本みりん	1
△ 植物油	1

《 北播磨 》

(作り方)

- ① ごぼうはささがき、にんじんは大きめのみじん切り、エリンギはせん切り、しょうがはすりおろす。
- ② 油を熱し、しょうが・ひき肉を炒める。
- ③ ②に、ごぼう・にんじんを加え炒める。
- ④ ③に、エリンギ・スイートコーン・えだまめを加え炒める。
- ⑤ ④にAを加え仕上げる。



【 料理について 】

三色丼の具をそれぞれ作るは大変なので、鶏そぼろにいろいろな野菜を入れてカラフルに仕上げました。彩り、食感がよく、甘辛い味つけがごはんに合い、好評な料理です。

(組合せ献立例)

カラフルそぼろ丼
牛乳
じゃがいものみそ汁
ほうれんそうともやしのお浸し

[ぴりからきゅうり]

(1人分材料)	純使用量(g)
きゅうり	30
キャベツ	20
△ しらす干し	5
△ うすくちしょうゆ	1.5
△ 穀物酢	1
△ A 三温糖	0.8
ごま油	0.5
△ 食塩	0.1
トウバンジャン	0.1
△ ごま(いり)	1

《 但馬 》

(作り方)

- ① きゅうりは5mmの輪切り、キャベツは短冊切りにしてゆでます。
- ② しらす干しはゆでます。
- ③ ①②をA・ごまであえる。



【 料理について 】

さっぱりしたピリ辛味で、たくさんの野菜と小魚がおいしく食べられます。大根やかぶ、小松菜など、どんな野菜でもあうので、旬の地元産野菜を使用し、アレンジしやすい料理です。小魚とごまでカルシウムがとれます。

(組合せ献立例)

カツ丼
牛乳
ぴりからきゅうり
すいか

△: 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