

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 214

令和元年 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)

[牛肉のしぐれ煮]

《 丹波 》

| (1人分材料) | 純使用量(g) |
|------------|---------|
| 牛肉 | 40 |
| △ たまねぎ | 30 |
| △ ごぼう | 10 |
| こんにゃく(つき) | 5 |
| しょうが | 1 |
| △ 乾しいたけ | 0.7 |
| △ こいくちしょうゆ | 4 |
| △ A 上白糖 | 2.5 |
| △ ぶどう酒(赤) | 1.5 |
| △ 植物油 | 0.3 |

(作り方)

- ① しょうがはみじん切り、たまねぎは縦半分にし、8mmに切る。ごぼうはさがきにし、水につける。
- ② こんにゃくはゆでる。
- ③ しいたけはもどしてせん切りにする。
- ④ 油を熱し、しょうが・牛肉を炒め、ぶどう酒を振り入れる。
- ⑤ ④にごぼう・しいたけ・こんにゃくを加える。
- ⑥ ⑤にたまねぎを加え炒める。
- ⑦ ⑥にAを加え仕上げる。



【 料理について 】

牛肉にたまねぎやごぼうを加えることで、味の深みが増し、おいしくなりボリュームも出ます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
牛肉のしぐれ煮
野菜のごま酢和え
豆腐のすまし汁

[かつめし インディアンキャベツ]

《 東播磨 》

| (1人分材料) | 純使用量(g) |
|--------------|----------|
| △ 精白米 | 75 |
| とんかつ(冷凍・60g) | 1個 |
| △ 植物油 | 6 |
| △ デミグラスソース | 15 |
| △ ビーフシチューの素 | 2 |
| △ A とんかつソース | 2 |
| △ トマトピューレ | 1 |
| △ 上白糖 | 1.5 |
| △ こいくちしょうゆ | 0.5 |
| 水 | 15 |
| キャベツ | 40 |
| △ 食塩 | ゆで水の0.5% |
| △ カレー粉 | 0.2 |

(作り方)

- ① キャベツは2cmの色紙切りにする。
- ② ゆで水に塩・カレー粉を入れ、①をゆでます。
- ③ とんかつは揚げる。
- ④ Aをとろみが出るまで加熱する。
- ⑤ 皿にご飯を盛り付け、③をのせ、④をかけて、②を添える。



【 料理について 】

かつめしは、皿に盛ったごはんの上にビフカツまたはとんかつをのせてデミグラスソースの特製たれをかけ、ゆでたキャベツを添えた料理です。加古川市で「はしで食べられる洋食」として考えられた名物料理です。

(組合せ献立例)

かつめし
牛乳
インディアンキャベツ
わかめのみそ汁
フローズンフルーツ

△: 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