

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 221

令和 2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)

[チンゲン菜のたまごスープ]

《 丹波 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
チンゲンサイ	10
鶏卵	20
△ たまねぎ	20
△ クリームコーン	20
△ 緑豆はるさめ	2
△ 乾しいたけ	0.5
△ うすくちしょうゆ	3
△ A オイスターソース	0.5
△ 食塩	0.5
△ こしょう	0.02
△ でん粉	1
△ チキンブイヨン	2
水	130

(作り方)

- ① 鶏卵は割りほぐす。
- ② チンゲンサイは1cmに切る。たまねぎはうす切りにする。しいたけはもどしてせん切りにする。
- ③ 水・チキンブイヨンを煮立て、たまねぎ・しいたけを入れる。
- ④ ③にはるさめを加える。
- ⑤ ④にA・クリームコーン・チンゲンサイを加える。
- ⑥ ⑤に水どきでん粉を加える。
- ⑦ ⑥に①を加え仕上げる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
蒸ししゅうまい
回鍋肉
チンゲン菜のたまごスープ

【 料理について 】

春雨のツルツとした食感やのどごしが良く、暑い季節でも食べやすい料理です。

[小松菜と厚揚げの炒め煮]

《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
こまつな	20
生揚げ	30
豚肉	20
清酒	0.5
△ にんじん	10
しょうが	0.5
△ 植物油	0.5
△ A こいくちしょうゆ	2
△ 三温糖	1
△ 本みりん	0.3
△ でん粉	0.5
△ かつお削り節	0.2
水	10

(作り方)

- ① 削り節でだしをとる。
- ② こまつなは3cm、生揚げは一口大に切り油ぬき、にんじんは5mmの いちょう切り、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 豚肉に清酒をふりかける。
- ④ 油を熱し、しょうがを入れ③を炒める。
- ⑤ ④に①・Aを加える。
- ⑥ ⑤ににんじん・生揚げを加える。
- ⑦ ⑥にこまつなを加える。
- ⑧ ⑦に水どきでん粉を加え仕上げる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
小松菜と厚揚げの炒め煮
ばち汁
味付けのり

【 料理について 】

こまつなは冬が旬の野菜です。でん粉でとろみをつけることで味がからみやすく、冷めにくくなります。

△: 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