

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 265

令和6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・食育支援部会)

[大根と豚肉の煮込み]

《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
だいこん	100
豚肉(うす切り)	25
こんにゃく	25
にんじん	20
焼き竹輪	5
根深ねぎ	5
△ ごま油	0.5
△ 上白糖	2
△ うすくちしょうゆ	6
△ A { 清酒	1
食塩	0.3
水	60

(作り方)

- ① だいこんは1cmのいちよう切り、にんじんは5mmのいちよう切り、根深ねぎは小口切り、竹輪は5mmの輪切りにする。
- ② こんにゃくは縦3等分にしたあと5mmに切り、ゆでてあくぬきをする。
- ③ 油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ ③に、だいこん・にんじん・こんにゃく・水・上白糖を入れ煮る。
- ⑤ ④に、竹輪を加える。
- ⑥ ⑤に、根深ねぎ・Aを加え仕上げる。



【 料理について 】

大根が旬の時期に、地元で採れた大根をたっぷり使って作ります。大根葉を使ったメニューと組み合わせ、『大根丸々1本デー』として提供することもあります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
大根と豚肉の煮込み
大根葉とシラスの炒め物

[揚げごぼうの甘辛だれ]

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
ごぼう	35
△ でん粉	5
△ 植物油	5
△ 三温糖	2.5
△ A { 本みりん	2.5
こいくちしょうゆ	2.5
△ ごま(いり)	2

(作り方)

- ① ごぼうを7mmの斜め切りにし、水にさらす。
- ② Aを煮立てる。
- ③ ①の水をきり、でん粉をつけて揚げる。
- ④ ②に③・ごまをからめ仕上げる。



【 料理について 】

カリッと揚げたごぼうと甘辛いたれがよく合います。ごぼうをたっぷり食べることができ、不足しがちな食物繊維をしっかりとることができます。適度な歯ごたえがあり、よくかんで食べるメニューとしてもおすすめです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
揚げごぼうの甘辛だれ
焼きビーフン
ぎょうぎスープ

△:兵庫県学校給食・食育支援センター取扱い物資



詳しくはホームページで...

兵庫食育支援

検索



クリック