

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 112

平成 22 年 9 月 20 日
兵庫県学校給食総合センター
(物資委員会・食品研究部会)

[鶏肉の黒みつ煮]

《 北播磨 》

| (1人分材料) | 純使用量 (g) |
|--------------|----------|
| 鶏肉(もも皮なし10g) | 60 |
| △ 黒砂糖 | 5 |
| △ A みりん | 3 |
| △ こいくちしょうゆ | 3 |
| △ みそ | 1.5 |
| △ でん粉 | 1 |
| △ 植物油 | 0.2 |

- (作り方)
- ① 鶏肉は油で炒める。
 - ② ①に火がとおったら、Aを入れて煮詰める。
 - ③ 水どきでん粉でからめる。



【 料理について 】

黒砂糖はサトウキビの絞り汁をそのまま加熱し、濃縮したものを冷やし固めて作られています。

料理に黒砂糖を加えることにより、独特の風味と色でよりおいしそうに仕上がります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉の黒蜜煮
キャベツの胡麻和え
じゃが芋の味噌汁

[なすのピザ風]

《 但馬 》

| (1人分材料) | 純使用量 (g) |
|---------------|----------|
| 鶏ひき肉 | 20 |
| △ 食塩 | 0.3 |
| △ A ガーリックパウダー | 0.03 |
| △ こしょう | 0.05 |
| △ 植物油 | 適量 |
| なす | 50 |
| △ たまねぎ | 20 |
| △ にんじん | 5 |
| △ B ケチャップ | 7 |
| △ ウスターソース | 1 |
| △ シュレッドチーズ | 15 |
| アルミカップ | 1個 |

- (作り方)
- ① なすは乱切りにし、水にさらしてあくをぬき、炒める。
 - ② 鶏ひき肉を炒め、Aをふる。
 - ③ ②に、せん切りのにんじん・たまねぎを加えてさらによく炒め、Bで味つけする。
 - ④ ③に①を混ぜてアルミカップに入れ、チーズをのせて、200℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。



【 料理について 】

夏においしいなすですが、子どもたちの好きなミートソースとチーズの味でピザ風にした、人気のメニューです。

暑くて食欲のない夏にも食べやすい料理です。

シュレッドチーズは、ナチュラルチーズを細かく切った、ピザ用のチーズです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
なすのピザ風
カミカミサラダ
卵とコーンのスープ