

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 115—②

平成 22 年 12 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)

〔 豚かつ・みそだれ 〕

《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
豚肉(ロース50g)	1枚	<u>豚かつ</u>
△ 食塩	0.1	① 豚肉に塩・こしょうをする。
△ しょう	0.01	② Aを混ぜ合わせ①につける。
△ A 小麦粉	7	③ ②にパン粉をまぶす。
△ 鶏卵	5	④ ③を油で揚げる。
△ 水	5	
△ パン粉	10	
△ 植物油	7	
△ みそ	5	<u>みそだれ</u>
△ 三温糖	3	① にんにくはみじん切り、白ごまは炒る。
△ 清酒	2	② ①とBを加熱して、たれを作る。
△ B こいくちしょうゆ	0.5	
△ ごま油	0.3	
△ にんにく	0.1	
△ 水	5	
△ 白ごま	0.5	



【 料理について 】

ごはん豚かつをのせて、みそだれをかけて食べます。
甘辛いみそだれが豚かつにマッチします。
衣をつけてから、すく揚げるとパリッとカリッとなります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
豚かつ・みそだれ
和風サラダ
すまし汁

〔 鶏肉の幽庵焼き 〕

《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
鶏肉(30g)	2切	① ゆずは、皮と一緒に果肉もみじん切りにする。
ゆず	4	② Aと①の中に鶏肉を漬け込む。(30分)
△ うすくちしょうゆ	3	③ 180℃のオーブンで②を20分間程焼く。
△ A 清酒	2	
△ 上白糖	1	
△ みりん	1	



【 料理について 】

幽庵焼きは、和食の焼き物のひとつで、魚の切り身などをしょうゆ・清酒・本みりんを同量で合わせ、ゆずの輪切りを加えて作った漬けだれで漬けこみ、汁気を切った後に焼きあげたものです。

通常は魚の切り身を使いますが、給食では鶏肉を使用しています。

給食では、ゆずをみじん切りにしていますが、輪切りにしたものを加えて作った漬けダレを使うこともあります。

ゆずの香りが清々しく食欲をそそります。熱い時はもちろんですが、冷めてもおいしく、児童生徒にも好評です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉の幽庵焼き
ほうれんそうのひたし
けんちん汁