

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 125—③

平成 23 年 10 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

[和風チキン]

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
鶏肉(もも)	50	① 鶏肉はAで下味をつける。
A { こいくちしょうゆ	1	② Bでたれを作る。
清酒	1	③ ①にでん粉をつけて揚げる。
でん粉	5	④ ③にたれをからめ、もみのりをふる。
植物油	3	
B { 米酢	2.5	
上白糖	2	
本みりん	2	
こいくちしょうゆ	1	
梅びしお	1	
水	1.25	
もみのり	0.5	



【 料理について 】

たれに入れた梅とチキンの上にふったもみのりが味のアクセントになり、甘辛く少し酸味のきいた一品です。
子どもたちにも人気の献立です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
和風チキン
とふのこの煮物
きのこ汁
りんご

[牛肉のつくだ煮]

《 阪神南 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
牛肉(うす切り・2×3cm)	35	① しょうがはすりおろし、ごまは炒る。
しらす干し	5	② 油を熱し、しょうが・牛肉を炒める。
かつお節	1	③ ②にA・しらす干しを加え汁気がなくなるまで煮る。
ごま(乾)	1.5	④ 最後にかつお節・ごまを加え仕上げる。
しょうが	1	
ごま油	0.3	
A { こいくちしょうゆ	2.6	
上白糖	1.8	
清酒	1	



【 料理について 】

しらす干しやごまが入ったカルシウムがたっぷりとれる献立です。
簡単にでき、ごはんにもよくあいます。
牛肉の部位は、かたスライスで2×3cmにカットしてあるものを使用しています。
かつお節は大きければ細かくしてください。
作り方③で汁気が残っていてもかつお節が吸収します。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
牛肉のつくだ煮
ゆで野菜
みそ汁