

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 127-④

平成 23 年 12 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

## 〔 厚揚げの炒め煮 〕

## 《 中播磨 》

### (1人分材料)

### 純使用量 (g) (作り方)

生揚げ	50
豚肉	10
こんにゃく	20
チンゲンサイ	20
たまねぎ	20
にんじん	15
たけのこ(水煮)	15
乾しいたけ(うす切り)	2
しょうが	1
ごま油	5.5
A 上白糖	10
こいくちしょうゆ	3
うすくちしょうゆ	1
チキンブイヨン	10
水	適量

- ① 生揚げは一口大の大きさに切り、油ぬきをする。こんにゃくは1.5cmの角切り、にんじん・たけのこは5mm幅のいちょう切り、チンゲンサイは2cmに切りゆでる。たまねぎは色紙切り、しょうがはみじん切りにする。しいたけはもどしてせん切りにする。
- ② 油を熱し、しょうが・豚肉を炒める。次に、にんじん・たけのこ・こんにゃくを加え、炒める。
- ③ ②にチキンブイヨン・水・しいたけを加え、Aで調味し、生揚げを加え煮る。
- ④ 味がなじんだら、チンゲンサイを加え仕上げる。



### 【 料理について 】

大豆の加工品をその他の野菜と一緒に炒めて煮ることで、動物性と植物性のたんぱく質のバランスもよくなり、おいしくいただくことができます。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
いわしのみりん干焼き  
厚揚げの炒め煮  
はりはり漬け

## 〔 鶏手羽元の照り煮 〕

## 《 西播磨 》

### (1人分材料)

### 純使用量 (g) (作り方)

鶏手羽元	2本
しょうが	1.5
にんにく	0.5
A 上白糖	4
こいくちしょうゆ	4
本みりん	3
黒砂糖	2
チキンスープ素(粉末)	0.4
水	15~20

- ① にんにく・しょうがはうす切りにする。
- ② 水に鶏手羽元・①を入れ、水から20分程ゆで、ざるにあげる。
- ③ Aを煮立て、②を入れ強火で煮る。
- ④ 水気がなくなったら、火を弱め、照りができるように仕上げる。



### 【 料理について 】

保護者から、分量や作り方を教えていただきました。  
鶏手羽元だけでなく、豚肉でも同様に作ることができます。しっかりゆでることで、余分な油が抜け、味がつきやすくなります。また、肉もやわらかく仕上がります。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
鶏手羽元の照り煮  
水菜のサラダ  
さつま汁