

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 128—①

平成 24 年 1 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

【 鶏肉と里芋の揚げ煮 】

《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
△ さといも(冷凍S)	35
鶏肉もも(皮付き10g)	40
△ でん粉	5
植物油	7
△ にんじん	20
板こんにやく	20
△ さやいんげん(冷凍)	5
△ こいくちしょうゆ	2.2
△ 三温糖	1.6
△ A うすくちしょうゆ	1.2
清酒	0.5
本みりん	0.5

- (作り方)
- ① さといもはさつとゆで揚げる。
 - ② 鶏肉にでん粉をまぶし、揚げる。
 - ③ にんじんは5mmのいちょう切り、こんにやくは2cmのうす切り、さやいんげんは2cmに切り、それぞれゆでる。
 - ④ 釜にこんにやく・Aの一部・にんじんを加え煮る。
 - ⑤ ④に①②を加え煮、残りのAで味をととのえる。
 - ⑥ ⑤にさやいんげんを加え、仕上げる。



【 料理について 】

食物繊維のたっぷりとれる献立です。児童にもとても好評です。さといもは一度揚げるので、大きめの揃う冷凍品を使用しています。
甘辛い味付けなので、ごはんも進みます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉と里芋の揚げ煮
あわ神七福汁
みかん

【 れんこんと鶏肉の甘辛煮 】

《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
鶏肉	30
△ こいくちしょうゆ	1
しょうが	0.5
△ でん粉	10
れんこん	10
さつまいも	10
△ 植物油	15
△ にんじん	5
さやいんげん	5
△ A 上白糖	2
△ こいくちしょうゆ	2
水	3
△ ごま(いり)	1

- (作り方)
- ① れんこん・にんじんはいちょう切り、さつまいもは2cmの角切り、さやいんげんは1cmに切る。ごまはあらずりにする。しょうがはすりおろす。
 - ② 鶏肉に下味をつける。
 - ③ にんじん・さやいんげんはゆでる。
 - ④ れんこん・さつまいもは揚げる。
 - ⑤ ②にでん粉をつけて揚げる。
 - ⑥ Aを煮立て、③④⑤を加え、最後にごまを加え仕上げる。



【 料理について 】

姫路市の大津区はれんこんの産地として有名です。
れんこんやさつまいもには、不足しがちな食物繊維が豊富に含まれています。そんな食材と子どもたちが大好きな鶏肉のから揚げを一緒に甘辛く味付けしているので子どもたちにも人気のメニューです。さつまいもが使えない時期には、じゃがいもを使ってもよいです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
れんこんと鶏肉の甘辛煮
ほうれん草と白菜の浸し
みそ汁
りんごゼリー