

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 128—④

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

【 鶏肉の洋風煮 】

【 東播磨 】

| (1人分材料) | 純使用量 (g) |
|---------------|----------|
| 鶏肉(もも15gカット) | 50 |
| △ 食塩 | 0.3 |
| △ こしょう | 0.01 |
| △ 植物油 | 0.3 |
| △ たまねぎ | 20 |
| △ ママレード | 5 |
| △ みかん果汁 | 4 |
| △ A〔上白糖〕 | 0.5 |
| △ A〔こいくちしょうゆ〕 | 1 |
| △ でん粉 | 1 |

- (作り方)
- ① たまねぎはうす切りにする。
 - ② 油を熱し、鶏肉を入れ、塩・こしょうし、炒める。
 - ③ ②にたまねぎを加え炒める。さらにA・みかん果汁・ママレードを加えからめる。
 - ④ 水どきでん粉を加え仕上げる。



【 料理について 】

鶏肉とかんぎつ類は相性がよく、さわやかな味で食欲がまします。たまねぎの食感もよく、子どもたちはよく食べています。
やや甘く感じるので、組合せに注意してください。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉の洋風煮
いんげんのごま味噌和え
ビーフンスープ

【 はんぺんのすまし汁 】

【 淡路 】

| (1人分材料) | 純使用量 (g) |
|---------------|----------|
| はんぺん | 10 |
| はくさい | 10 |
| キャベツ | 10 |
| △ にんじん | 2 |
| えのきたけ | 2 |
| わかめ(湯通し塩蔵) | 1.2 |
| △ かつお削り節 | 4 |
| △ 出し昆布 | 0.6 |
| △ A〔うすくちしょうゆ〕 | 4 |
| △ A〔食塩〕 | 0.15 |
| △ 水 | 140 |

- (作り方)
- ① かつお削り節・出し昆布でだしをとる。
 - ② はくさい・キャベツは1cmに切り、にんじんはせん切りし、ゆでます。
 - ③ えのきたけは1/3等分に切りほぐす。
はんぺんは1/3に切り、うす切りにする。
わかめは塩ぬきし、2cmに切る。
 - ④ ①に②③の順に入れ、煮る。
 - ⑤ ⑥にAで調味する。



【 料理について 】

ふっくらと、しなやかで、口当たりのよいはんぺんをすまし汁に入れてあります。はんぺんは、白身魚・卵白・山芋で作られているので、栄養価も高く、児童も好きな食品です。

今回のすまし汁のはんぺんは、うす切りにしていますが、1cm角にする時もあります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
だし巻きたまご
五色あえ
はんぺんのすまし汁