

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 129—①

平成 24 年 2 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

〔 鶏肉の梅肉焼き 〕

〈 西播磨 〉

（1人分材料）

鶏肉(むね・1個)	40
△ A 梅びしお	2
清酒	1
△ マヨネーズ	4
△ 植物油	0.1

純使用量 (g) (作り方)

- ① Aを合わせる。
- ② 鉄板に油をひく。
- ③ 鶏肉に①をのせて焼く。



【 料理について 】

地元名産の梅にちなんで鶏肉を使った焼き物メニューです。
ほんのり紅色にそまるマヨネーズをのせて焼きます。
さっぱりした酸味が食欲をそそります。
梅びしおの種類によって色あいが若干変わります。

（組合せ献立例）

桜海老と新しょうがの炊き込みごはん
牛乳
鶏肉の梅肉焼き
糸こんにゃくの炒め煮
すまし汁

〔 甘酢ポテトサラダ 〕

〈 丹波 〉

（1人分材料）

△ ジャがいも	35
きゅうり	18
チキンハム(冷凍・短冊)	8
△ A 穀物酢	3
上白糖	1.2
△ 食塩	0.15
△ 植物油	1.8

純使用量 (g) (作り方)

- ① ジャがいもは1cmの角切り、きゅうりは輪切りにする。チキンハムは袋ごと解凍する。
- ② ジャがいもときゅうりはゆでます。チキンハムは蒸しします。
- ③ ジャがいもをAであえ、きゅうり・チキンハムを入れ仕上げる。



【 料理について 】

ジャがいものゆで加減によって、(形を残すか、つぶれるぐらいやわらかくゆでるか)仕上がりが異なります。献立の組合せによって、ゆで加減に注意しましょう。
マヨネーズであえたポテトサラダとはまた違った、さっぱりとしたサラダです。

（組合せ献立例）

ごはん
牛乳
焼魚
甘酢ポテトサラダ
やさいのみそ汁