

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 145

平成 25 年 7 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)

## 【 筑前煮 】

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏もも皮付き(10gカット)	20
△ ごぼう	30
△ にんじん	25
こんにゃく	25
△ れんこん(水煮・乱切り)	20
△ さやいんげん(冷凍)	5
さつま揚げ	5
△ 乾しいたけ(うす切り)	0.4
△ うすくちしょうゆ	2
△ A こいくちしょうゆ	1.8
△ 三温糖	1.5
清酒	0.5
△ 本みりん	0.5
水	1

## 《 淡路 》

- (作り方)
- ① れんこんは水洗いし、しいたけはもどす。にんじんは乱切り、ごぼうは乱切り後水につける。
  - ② さやいんげんは1cmの長さに切る。
  - ③ さつま揚げは縦1/3に切り、1.5cm幅に切る。  
こんにゃくは2cm幅の5mm厚さに切りゆでる。
  - ④ 鶏肉を炒め、①③を入れ煮、水・Aを加えて煮含める。
  - ⑤ ④に②を加え、仕上げる。



## 【 料理について 】

鶏肉と根菜類をよく煮込んだ筑前煮は、ごはんにあう献立として子どもたちに好評です。

筑前煮は、主に九州北部地方の郷土料理で「がめ煮」とも言われています。家庭科の教科書では「鶏肉を炒りつけて煮る」ことから「炒り鶏」という名前で紹介されています。

## (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
焼きししゃも  
筑前煮  
ほうれん草ともやしのひたし

## 【 おくずかけ 】

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 豆腐(冷凍)	30
△ 油揚げ(冷凍)	3
△ じゃがいも	20
△ にんじん	10
△ ごぼう	10
△ ほうれんそう(冷凍)	5
こんにゃく(つき)	5
△ 食塩	0.05
乾しいたけ	0.5
△ A こいくちしょうゆ	5
△ 食塩	0.2
△ でん粉	1
△ かつお削り節	2
水	130

## 《 神戸 》

- (作り方)
- ① かつお削り節でだしをとる。
  - ② 豆腐はゆで、水気をきる。油揚げはゆで、油ぬきをする。
  - ③ こんにゃくは塩もみしてゆでる。
  - ④ ほうれん草は2cmに切り、塩ゆでしします。
  - ⑤ ごぼう・じゃがいもは角切り、にんじんはいちょう切り、しいたけはもどしてせん切りにする。
  - ⑥ ①に、③⑤を入れ煮る。  
煮えたら②を加え煮る。
  - ⑦ ⑥をAで調味し、最後に④・水どきでん粉を加え、仕上げる。



## 【 料理について 】

本来は精進料理ですが、かつお削り節でだしをとっています。具だくさんの汁物でごはんも食べやすいです。汁にとろみをつけているので冷めにくいです。

## (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
いわしの梅に  
おくずかけ  
アセロラみかんゼリー

△: 兵庫県学校給食・食育支援センターで取扱いしている物資

お問い合わせ 兵庫県学校給食・食育支援センター

TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795

詳しくはホームページで...

兵庫県食育支援

検索



クリック