

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 147-2

平成 25 年 10 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)

[鶏肉のメキシカンソース]

| (1人分材料) | 純使用量(g) |
|--------------|---------|
| 鶏肉(もも30gカット) | 2個 |
| △ A 食塩 | 0.3 |
| △ A しょう | 0.01 |
| △ 米粉 | 6 |
| △ たまねぎ | 20 |
| △ にんじん | 12 |
| △ ピーマン | 10 |
| △ トマト(ダイス) | 40 |
| △ にんにく | 0.25 |
| △ チキンスープの素 | 0.6 |
| △ 食塩 | 0.2 |
| △ B しょう | 0.02 |
| △ チリパウダー | 0.05 |
| △ 植物油 | 0.2 |

《 西播磨 》

(作り方)

- ① たまねぎ・ピーマン・にんにくはみじん切りにする。
- ② にんじんはみじん切りにし、ゆでる。
- ③ 油を熱し、にんにくを炒め香りが出たらたまねぎ・ピーマン・にんじんを炒める。
- ④ ③にトマト・チキンスープの素を入れ煮込む。仕上げにBで味をととのえる。
- ⑤ 鶏肉にAで下味をつける。米粉をつけ、オーブンで焼く。(オーブンを230℃に温め、14分を基準に焼く。)



- ⑥ ⑤に④をかける。

【 料理について 】

チリパウダーを使用するのでスパイシーに仕上がります。鶏肉に米粉をつけて焼くことで、カリッとした歯ごたえになります。
夏の暑い時期にぴったりです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉のメキシカンソース
三色あえ
卵とレタスのスープ

[夏野菜と豚肉のみそあえ]

| (1人分材料) | 純使用量(g) |
|-----------|---------|
| 豚肉 | 40 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| △ でん粉 | 6 |
| △ かぼちゃ | 15 |
| △ なす | 10 |
| △ ピーマン | 5 |
| △ A 淡色辛みそ | 3 |
| △ A 本みりん | 1 |
| △ A 上白糖 | 1 |
| △ 水 | 2 |
| △ 植物油 | 2.5 |

《 中播磨 》

(作り方)

- ① 豚肉はこいくちしょうゆで下味をつける。
- ② かぼちゃは2cmの角切り、なすは1cmのいちよう切り、ピーマンは色紙切りにし素揚げする。
- ③ ①にでん粉をつけて揚げる。
- ④ Aを煮立て、たれを作る。
- ⑤ ②③を④であえる。



【 料理について 】

子どもたちが苦手ななすも、おいしく食べられます。
甘辛いみそ味で暑い時期にもごはんがすすみます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
夏野菜と豚肉のみそあえ
梅あえ
すまし汁

△: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