

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 151-2

平成 26 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)

[鶏肉の黒酢あん]

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉	40
△ A 清酒	1
△ A こいくちしょうゆ	1
しょうが	0.4
△ でん粉	10
△ ジャガイモ	20
△ 植物油	2.5
△ にんじん	5
ピーマン	3
△ B 黒酢	3
△ B 黒砂糖	2
△ B こいくちしょうゆ	1
△ 水	3
△ でん粉	0.5

《 中播磨 》

(作り方)

- ① しょうがはすりおろす。鶏肉はしょうが・Aでつけこむ。
- ② にんじんはいちょう切り、じゃがいもは角切り、ピーマンは色紙切りにする。
- ③ にんじん・ピーマンはゆでる。じゃがいもは素揚げする。
- ④ ①にでん粉をつけ、揚げる。
- ⑤ Bを煮立て、水どきででん粉でとろみをつける。
- ⑥ ③④⑤をあわせる。



【 料理について 】

甘酸っぱいたれが、鶏肉と野菜にからんで、人気のメニューです。冬場は、じゃがいもの代わりに、れんこんを使ってもおいしいです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉の黒酢あん
きんぴらごぼう
みそ汁

[豚肉の角煮]

(1人分材料)	純使用量(g)
豚肉(2cm角切り)	40
こんにゃく(つき)	10
しょうが	1.5
△ A こいくちしょうゆ	3
△ A 黒砂糖	2
△ 清酒	1
△ 植物油	1
△ 水	10

《 但馬 》

(作り方)

- ① 豚肉・こんにゃくは別々に下ゆでする。
- ② しょうがはすりおろす。
- ③ 油を熱し、しょうがの半量を炒め、豚肉を加える。
- ④ ③にこんにゃくを入れて炒め、水を入れ煮る。
- ⑤ ④にAと残りのしょうがを入れ、はじめは強火、後は弱火で煮つめる。



【 料理について 】

しっかりした味付けで、食欲のない暑い時期でもごはんがすすみます。おろしたしょうがは2回に分けて入れますが、後半の半分を針しょうがにしてもおいしくできます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
豚肉の角煮
ゴーヤチャンプルー
もずく汁

△: 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