

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 152-1

平成 26 年 3 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)

[とり肉のひかみねぎソース]

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉	50
(もも皮なし10g~15gカット)	
△A 食塩	0.1
△A しょう	0.01
△ でん粉	6.5
△ 植物油	3.5
丹波ひかみねぎ	8
しょうが	0.3
△ うすくちしょうゆ	4
△B 上白糖	3
△ 水	4
△ 穀物酢	3

《 丹波 》

(作り方)

- ① 鶏肉にAで下味をつける。
- ② ①にでん粉をつけて揚げる。
- ③ 丹波ひかみねぎは1cm、しょうがはみじん切りにする。
- ④ Bに③を入れて煮る。ねぎの甘みが出たら、酢を加え、火を止める。
- ⑤ ④に②を入れてからめる。



【 料理について 】

丹波ひかみねぎが旬を迎える12月~1月頃に出す料理です。
日本三大ねぎのひとつ「下仁田ねぎ」を丹波市で栽培した物が、丹波ひかみねぎです。加熱すると甘みが増してとろけるような食感になります。
ひかみねぎソースを作る時、煮汁と比べてねぎの量が多いですが、やがてかさが減り、甘みととろみが出てきます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
とり肉のひかみねぎソース
ゆでブロッコリー
ノンエッグマヨネーズ
ゆばのすまし汁

[そぼろ納豆]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 納豆(小粒)	20
豚ひき肉	15
△ にんじん	10
△ ほうれんそう	5
清酒	1
△A こいくちしょうゆ	2
△A 三温糖	1
△ 植物油	0.5

《 阪神北 》

(作り方)

- ① にんじんはせん切り、ほうれんそうは3~4cmに切りゆでる。
- ② 油を熱し、豚ひき肉を炒め清酒をふりいれ、にんじん・納豆を加えさらに炒める。
- ③ ②にほうれんそうを入れ、Aを加え仕上げる。



【 料理について 】

海苔にごはんとそぼろ納豆をのせて手巻きにして食べます。納豆を炒めるとねばりやおいが少なくなります。
焼き海苔は4つ切り4枚を使います。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
そぼろ納豆
きざみたくあん
手巻き用焼き海苔
豚汁

△: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...

兵庫食育支援

検索



クリック