

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 156-2

平成 26 年 8 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)

【 たけのこと鶏肉のみそ煮 】

《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ たけのこ(水煮)	15
鶏肉(もも皮なし)	12
△ ジャガイモ	15
△ にんじん	7
△ さやいんげん	3.5
△ こんにゃく	10
△ 野菜天(角)	10
△ 淡色辛みそ	4.5
△ A 上白糖	1.5
△ 本みりん	0.5
△ こいくちしょうゆ	1
△ 煮干し	1
△ 植物油	0.4
△ 水	20

(作り方)

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② にんじんは厚さ7mmのいちよう切り、たけのこは厚さ1cmのいちよう切り、こんにゃくは一口大に切る。野菜天は1cmの短冊に切る。ジャガイモは一口大に、さやいんげんは3cm幅に切る。
- ③ 油を熱し、鶏肉を炒める。
- ④ 鶏肉が炒まったら、だし汁を加え、こんにゃく・にんじん・たけのこ・ジャガイモ・野菜天・いんげんの順に入れ、Aで味付けし、煮込む。



【 料理について 】

みその味付けで、いつもとひと味違った煮物です。
たけのこが苦手な子どもでも、ジャガイモを加えることで、食べやすくなります。
ごはんがすすむ一品です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
たけのこと鶏肉の味噌煮
おひたし
湯葉のすまし汁

【 ハンバーグ和風ソース 】

《 阪神南 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 豆腐入りハンバーグ	60
△ たまねぎ	10
しめじ	8
△ こいくちしょうゆ	2
△ A 上白糖	1
△ 清酒	1
△ 本みりん	1
△ 水	3
△ でん粉	0.5

(作り方)

- ① たまねぎは1cm幅に切り、しめじは小房に分ける。
- ② Aをひと煮立ちさせ、①を加える。
- ③ ②に水どきでん粉を入れ、ソースを作る。
- ④ 鉄板にハンバーグを並べ、オーブンで焼く。
- ⑤ ④に③をかける。



【 料理について 】

豆腐入りハンバーグをオーブンでふっくら焼きます。
しょうゆを効かせたあまからい和風ソースに、たまねぎとしめじの旨みがかわり、ごはんがすすみます。

※スチームコンベクションオーブンのコンビモード220℃で15分焼きます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ハンバーグ和風ソース
ごまあえ
かきたま汁

△: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

詳しくはホームページで...

兵庫県食育支援

検索



クリック