

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 157-1

平成 26 年 9 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)

【 南瓜の酢鶏 】

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏むね肉	30
△ A しょうが	0.6
△ こいくちしょうゆ	0.4
△ でん粉	1
△ かぼちゃ	40
△ じゃがいも	25
△ 植物油	5
△ たまねぎ	30
△ ピーマン	8
△ にんじん	10
△ たけのこ(水煮)	10
△ 乾しいたけ	1
△ パイン缶	6
△ 植物油	1
△ うすくちしょうゆ	1.8
△ こいくちしょうゆ	1.8
△ 食塩	0.25
△ B こしょう	0.02
△ 米酢	1.3
△ 清酒	2.3
△ 中華スープの素(粉末)	1.5
△ ケチャップ	0.5
△ 水	12

(作り方)

- ① しょうがはすりおろす。かぼちゃ・じゃがいも・たまねぎ・ピーマンは2cmの角切りにする。
- ② にんじん・たけのこはいちょう切りにしゆでる。しいたけはもどしてせん切りにする。
- ③ 鶏肉はAで下味をつけ、でん粉をつけて揚げる。
- ④ かぼちゃ・じゃがいもは素揚げする。
- ⑤ 油を熱し、火の通りにくいものから炒め、③④を加えBで調味する。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
南瓜の酢鶏
海藻サラダ
フルーツ

【 料理について 】

かぼちゃの甘さが、酢の味でよくひきたちます。甘辛い味付けで、白ごはんには合う料理です。

【 切干大根のポン酢あえ 】

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 切干しだいこん	4
きゅうり	15
もやし	10
△ にんじん	3
△ うすくちしょうゆ	2.8
△ A 米酢	2
△ 上白糖	2
△ ゆず果汁	0.6

(作り方)

- ① 切干しだいこんはもどして3cmくらいの長さに切りゆでます。
- ② きゅうり・にんじんはせん切り、もやしは3cmぐらいに切り、それぞれゆでます。
- ③ ①②をAであえる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
いかリングフライ
切干大根のポン酢あえ
みそ汁

【 料理について 】

ゆず果汁を加えることで風味が増し野菜がおいしく食べられます。切干しだいこんは歯ごたえが残る程度にゆでます。

△: 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