

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 158-1

平成 26 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)

## 【 鶏肉の照り焼き 】

## 《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 鶏肉(もも30gカット)	60
△ A こいくちしょうゆ	5
△ A 上白糖	2
△ A 本みりん	3
△ 水	1.3
△ でん粉	0.4

### (作り方)

- ① 鶏肉を焼く。
- ② Aを煮詰めて、水どきででん粉でとろみをつける。
- ③ ①に②をかける。



## 【 料理について 】

鶏肉に下味をつけずに素焼きした後にたれをかけることで、焦げ過ぎず鶏肉のジューシーさが残って、おいしく仕上がります。

## (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
鶏肉の照り焼き  
おひたし  
たまねぎのみそ汁  
みかん

## 【 白菜のクリーム煮 】

## 《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ ベーコン	15
△ はくさい	40
△ たまねぎ	20
△ にんじん	20
△ チンゲンサイ	10
△ マッシュルーム(水煮)	10
△ 食塩	0.6
△ A チキンブイヨン(粉末)	0.6
△ A 有塩バター	0.5
△ B 牛乳	50
△ B 有塩バター	3
△ 小麦粉	3

### (作り方)

- ① Bでホワイトルウを作る。
- ② ベーコン・はくさい・たまねぎ・チンゲンサイは1cmに切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ ベーコンを炒める。野菜は火の通りにくいものから炒め、Aを入れる。
- ④ ③に①を加え、煮る。



## 【 料理について 】

豊岡産の野菜を使用した料理です。  
水を加えず、野菜の水分で煮ます。途中でコクを出すためにバターを加えます。

## (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
鶏の照り焼き  
カラフルサラダ  
白菜のクリーム煮

△: 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