

# ごはんにあう副食

— 地場産品を使用した献立 —

No. 40

平成16年2月20日  
日本体育・学校健康センター  
兵庫県学校給食総合センター  
(物資委員会・食品研究部会)

## [ 鶏肉のホイル焼き ]

## 《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)	
鶏肉(もも)	40 (20g×2)	① 鶏肉とスライスした玉ねぎ、とうもろこしをAにつけ込んでおく。	
△ たまねぎ	7		
△ とうもろこし(ホール)	3		
△ 淡色辛みそ	3		② アルミホイルに①の鶏肉2切れ玉ねぎとうもろこしをのせつつむ。
△ 上白糖	1		
△ こいくちしょうゆ	0.5		③ ②をオーブンで焼く。 (180℃で10分、200℃で5分が目安です)
△ 清酒	0.5		
アルミホイル	適量		



### 【 料理について 】

鶏肉をたれにつけ込んでいるため、味がしっかりついています。  
とうもろこしを入れることにより、色どりも良くなります。  
子どもたちに好まれる献立の一つです。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
鶏肉のホイル焼き  
山吹和え  
菜の花汁  
ヨーグルト

## [ ごまみそおでん ]

## 《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
ごぼう天	1本	① みそだれの分も含めてだし汁を作る。 こんにゃくは1/8枚切りとする。
△ がんもどき	1個	
△ こんにゃく	1/8枚	② だし汁とAの調味料を1/3残して ごぼう天を煮、配食する。
△ 上白糖	2	
△ うすくちしょうゆ	2	③ 次に、油抜きしたがんもどきを煮て配食する。
△ こいくちしょうゆ	1	
△ 削り節	2	④ 残しておいただし汁、調味料を加え こんにゃくを煮て配食する。
△ 水	20~30	
△ 白みそ	3	⑤ Aの調味料でみそだれを作り別に配食する。
△ 上白糖	1.5	
△ いらごま(白)	1	
△ 清酒	1	
だし汁	6	



### 【 料理について 】

薄味で煮たおでんの上に白みそのごまだれをかけます。  
夏でも食べやすい料理です。  
実施する時期によって、たれのだし汁の量を加減するといいでしょう。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
ごまみそおでん  
おひたし  
ばち汁

○ — 兵庫県内の特産物

△ — 兵庫県学校給食総合センターで取扱いしている物資

お問合わせ： 兵庫県学校給食総合センター

TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795