

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 64

平成18年4月20日
兵庫県学校給食総合センター
(物資委員会・食品研究部会)

[茎ワカメの煮物]

(1人分材料)	純使用量(g)	
△ くきわかめ(乾燥)	1.5	
△ 鶏肉もも皮付き	10	
△ にんじん	2.1	
△ たけのこ水煮	5	
△ 油あげ	2	
A {	こいくちしょうゆ	1.8
	上白糖	1.5
△ 本みりん	1.5	
△ 植物油	0.5	
△ {	削り節	0.5
	水	10

《 東播磨 》

(作り方)

- ① 削り節でだし汁をとっておく。
- ② くきわかめはもどす。油あげは短冊に切り、湯どうしする。
- ③ にんじん、たけのこは千切り。
- ④ 鶏肉、にんじん、たけのこを炒めAの調味料・だし汁を加えて煮含める。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鮭の塩焼き
茎ワカメの煮物
ほうとう汁

【 料理について 】

茎ワカメは、わかめの茎(軸)の部分で、独特の歯ごたえがおいしさを引き立てています。

茎ワカメの塩分は、乾燥の程度により調味料及び分量を調整することが必要です。食欲のない時期、あっさりした味つけのものと組み合わせます。

[ふんわりから揚げ]

(1人分材料)	純使用量(g)	
△ 鶏肉もも肉(皮なし)20g	2ヶ	
△ 鶏卵	4	
△ でん粉	4.8	
A {	こいくちしょうゆ	2.9
	清酒	1.2
	本みりん	0.5
	しょうが(生)	0.3
△ 揚げ油	適量	

《 北播磨 》

(作り方)

- ① Aの調味料に鶏肉を漬け込み手でもみ全体に調味料を混ぜ込む。
- ② ①に鶏卵を混ぜ、でん粉を振り込み手でよくなじませる。
- ③ 熱した油で②をからりと揚げる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ふんわりから揚げ
野菜の中華あえ
ワンタンスープ

【 料理について 】

から揚げは、子どもたちに人気のある献立です。鶏卵を加えることで、ふんわりやわらかくなります。少し変わった感じのから揚げです。

△ — 兵庫県学校給食総合センターで取扱いしている物資
お問い合わせ: 兵庫県学校給食総合センター
TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795