

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 190-2

平成 29 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)

【 塩麴から揚げ 】

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉(もも12gカット)	50
塩麴	1.5
しょうが	1.3
△ でん粉	12
△ 植物油	15

《 中播磨 》

(作り方)

- ① しょうがはすりおろし、塩麴と合わせる。
- ② 鶏肉を①につけこみ、下味をつける。
- ③ ②にでん粉をつけ、油で揚げる。

※30分～1時間はつけこんでください。
※塩麴は塩分・形状が商品により異なりますので、使用量を考慮してください。



【 料理について 】

塩麴につけこむことにより、鶏肉がやわらかくなります。また塩麴の塩分でよい味付けになり、こくがでます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
塩麴から揚げ
八宝菜

【 春雨炒め 】

(1人分材料)	純使用量(g)
豚肉(スライス)	5
△ たまねぎ	30
もやし	7
チンゲンサイ	7
たけのこ	5
△ にんじん	5
△ 緑豆春雨(カット)	3
△ こいくちしょうゆ	2
△ オイスターソース	1
清酒	0.5
△ A 中華スープの素	0.3
△ ごま油	0.3
△ 食塩	0.1
△ こしょう	0.01
△ 植物油	0.3

《 但馬 》

(作り方)

- ① たまねぎは長さ半分にして5mm、チンゲンサイは2cm、たけのこ・にんじんは5mmのせん切りにする。
- ② 緑豆春雨をもどす。
- ③ 油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ ③ににんじん・たけのこを入れ炒める。
- ⑤ ④にたまねぎを加え炒める。
- ⑥ ⑤にもやし・チンゲンサイ・②を加えて炒め、Aで調味する。



【 料理について 】

チンゲンサイをピーマンにかえるなど、旬の食材を入れてもよくあいます。ごはんがすすむ、子どもに人気の味付けです。
献立の組み合わせにより、お肉は少なめの量にしています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉のから揚げ
春雨炒め
中華スープ

△: 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