

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 196

平成 30 年 3 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)

[けい肉のみそがらめ]

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉(もも・10gカット)	40
△ 鶏レバー(レバーブロック)	20
しょうが	0.6
にんにく(おろし)	0.1
△ A [こいくちしょうゆ	2
清酒	1
△ でん粉	6
△ 植物油	4
△ ごま(いり)	2
△ 赤色辛みそ	4
B [本みりん	2
△ 上白糖	1
水	5

(作り方)

- ① レバーは汁気を切る。
- ② しょうがはすりおろす。ごまはいて軽くする。
- ③ 鶏肉・レバーを合わせ、A・しょうが・にんにくで下味をつける。
- ④ ③にでん粉をまぶし、揚げる。
- ⑤ 水・Bを煮立て、たれを作る。
- ⑥ ④と⑤をからめ、ごまをふる。



【 料理について 】

子どもが苦手なレバーを使い、から揚げ風にして食べやすくした献立です。赤みそで、しっかりとした味つけなので、ごはんによくあいます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
けい肉のみそがらめ
旬菜スープ

[たけのこのおかか煮]

《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉(もも皮なし7gカット)	15
△ 焼き竹輪	10
△ たけのこ(水煮)	25
△ にんじん	10
こんにゃく	10
さやえんどう	3
△ かつお節	0.5
△ 植物油	1
△ うすくちしょうゆ	3
△ A [上白糖	1.5
こいくちしょうゆ	1
△ B [本みりん	1
水	15

(作り方)

- ① にんじん・たけのこは5mmのいちょう切り、さやえんどう2cmに切り、さっと湯通ししておく。
- ② 竹輪は縦半分に切り、5mmの半月切りにする。
- ③ こんにゃくは5mmのうす切りにし、塩もみする。
- ④ 油を熱し、鶏肉・にんじん・たけのこ・こんにゃくの順に炒め、A・水を加え煮る。
- ⑤ ④に②を加え煮る。
- ⑥ ⑤にさやえんどう・かつお節を加え仕上げ煮る。



【 料理について 】

春に旬をむかえるたけのこや、さやえんどうを使ったおかか煮です。かつお節からうま味がでて食べやすい献立です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
たけのこのおかか煮
ばち汁

△: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