

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 200-1

平成 30 年 8 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)

〔 親鶏と野菜の甘酢煮 〕

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 成鶏素焼き	7
(冷凍スライス)	
キャベツ	35
緑豆もやし	10
△ にんじん	5
△ A〔 上白糖	3.5
うすくちしょうゆ	3
△ B〔 穀物酢	1
食塩	0.1
△ 白ごま	0.5
△ ごま油	0.2

(作り方)

- ① にんじんはせん切り、キャベツは色紙切り、緑豆もやしはざく切りにして、下ゆでをする。
- ② 親鶏素焼きは、袋ごと流水解凍し、ほぐす。
- ③ 白ごまは軽くする。
- ④ ②にAを入れ煮る。
- ⑤ ④にB・①を加え煮る。
- ⑥ ⑤に③・ごま油を加え仕上げる。



【 料理について 】

親鶏を使った播州地方の料理です。親鶏とは、卵を産んだことのある鶏のことで、飼育日数が若鶏より長く肉の旨味が多いです。地域によっては、かしわ・ひねとも呼ばれています。親鶏の食感と甘酢のさっぱりとした味が特徴で、親鶏に先に砂糖・しょうゆで下味をつけると美味しくなります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
肉じゃが
親鶏と野菜の甘酢煮
小魚佃煮

〔 菜の花とちりめんのかき揚げ 〕

《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 菜の花	10
△ むきえび(冷凍)	10
△ でん粉	適量
△ たまねぎ	10
さつまいも	10
△ にんじん	8
△ ちりめんじゃこ	3
△ 薄力粉	16
A〔 鶏卵	12
水	10
△ 植物油	5

(作り方)

- ① 菜の花は2~3cmに切り、たまねぎ・にんじん・さつまいもはせん切りにする。
- ② むきえびは解凍し、でん粉をまぶし、軽く水洗いする。
- ③ Aで衣を作る。
- ④ ①②③・ちりめんじゃこを合わせ、一人1個になるように揚げる。



※ 衣の水分量は調整してください。

【 料理について 】

菜の花・ちりめんじゃこ・たまねぎを使用した、季節感が味わえる料理です。さつまいもと一緒にかき揚げにすることで、菜の花の苦味がやわらぎ、人気の料理となっています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
菜の花とちりめんのかき揚げ
白菜のごま和え
なめこ汁

△: 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