

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 200-2

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)

[あすか汁]

| (1人分材料) | 純使用量(g) |
|------------|---------|
| △ ベーコン | 10 |
| 木綿豆腐 | 30 |
| はくさい | 20 |
| △ にんじん | 5 |
| えのきだけ | 5 |
| ほうれんそう | 5 |
| A 赤色辛みそ | 7 |
| 普通牛乳 | 5 |
| 甘みそ | 2 |
| △ うすくちしょうゆ | 0.5 |
| △ かつお削り節 | 3 |
| 水 | 110 |

《 中播磨 》

(作り方)

- ① ほうれんそうは2cmに切り、ゆでます。
- ② にんじんはいちょう切り、はくさいは1cm、ベーコンは短冊切り、えのきだけは3~4cmに切り、豆腐はさいの目に切る。
- ③ かつお削り節でだしをとり、ベーコン・にんじん・はくさい・豆腐・えのきだけの順に入れ煮る。
- ④ ③にAで調味し、①を加える。
- ⑤ ④にしょうゆを加え仕上げる。



【 料理について 】

奈良県飛鳥地方の郷土料理の「飛鳥鍋」を給食風にアレンジしました。給食では、ベーコン、ほうれんそう、はくさいなどの入ったみそ味の汁に牛乳を加えています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉のしぐれ煮
あすか汁
みかん

[鶏肉のフレーク焼き]

《 但馬 》

| (1人分材料) | 純使用量(g) |
|--------------|---------|
| 鶏肉(もも皮なし) | 40 |
| △ ノンエッグマヨネーズ | 6 |
| △ A 食塩 | 0.07 |
| △ こしょう | 0.01 |
| コーンフレーク | 10 |

(作り方)

- ① 鶏肉にAで下味をつける。
- ② 砕いたコーンフレークを①にまぶし、焼く。

※ オープン温度と目安時間
220℃ 10分

※ 焦げやすいので注意してください。



【 料理について 】

下味のノンエッグマヨネーズは焼くとまろやかな味になり、コーンフレークのカリカリとした食感や香ばしさとよく合います。衣のコーンフレークは鶏肉に押さえるようにしてつけると、焼いてもはがれにくくなります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉のフレーク焼き
野菜シチュー
フルーツ和え

△: 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...

兵庫食育支援

検索



クリック