

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 235-2

令和 3年 10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)

[鶏肉のみそマヨネーズ焼き]

《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏もも肉(1切)	60
△ チーズ(ピザ用)	5
△ マヨネーズ	10
△ A 清酒	5
△ 淡色辛みそ	5

(作り方)

- ① 鶏肉はAで下味をつける。(30分程度)
- ② 鉄板に①を並べ、チーズをのせる。
- ③ ②をオーブンで焼く。

※オーブン温度と目安時間
200℃ 15分



【 料理について 】

マヨネーズにみそを入れて焼くことで、味に深みが出ます。鶏肉は漬け込む前にたたいておくと、柔らかく仕上がります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉のみそマヨネーズ焼き
ほうれん草のあえもの
すまし汁

[さばのトマト煮込み]

《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ さば(油漬)	15
△ ぶどう酒(白)	0.5
△ たまねぎ	20
△ にんじん	10
△ だいず(乾)	10
△ にんにく	0.2
△ 植物油	0.5
△ トマトケチャップ	4
△ トマトピューレー	4
△ こいくちしょうゆ	0.5
△ A ウスターソース	0.5
△ 三温糖	0.2
△ 食塩	0.1
△ こしょう	0.01
△ オリーブ油	0.5
△ 水	4

(作り方)

- ① だいずは洗って水につけ、冷蔵庫で一晩おく。
- ② ①をやわらかくなるまで煮る。
- ③ さば(油漬)の油をきり、ぶどう酒をふる。
- ④ たまねぎ・にんじんは1cm角、にんにくはみじん切りにする。
- ⑤ 油を熱し、にんにくを入れる。
- ⑥ ⑤にたまねぎ・にんじんを加える。
- ⑦ ⑥に水・②を加える。
- ⑧ ⑦に③を加える。
- ⑨ ⑧にAを加える。
- ⑩ ⑨にオリーブ油を加え仕上げる。



【 料理について 】

ももとは防災教育の一環で、缶詰と乾物を使用した料理として考えたものです。生徒から「おいしかったから普段も食べたい」との声があり、定番の料理になりました。不足しがちな魚や豆が食べやすい料理です。

(組合せ献立例)

コッペパン
牛乳
さばのトマト煮込み
春雨とレタスのスープ
ぶどうかん

△: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