

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 185-2

平成 29 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)

【 マヨみそ焼きチキン 】

《 阪神南 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉(もも皮付き)	50
△ A 食塩	0.15
△ A こしょう	0.01
△ B マヨネーズ	3
△ B 甘みそ	3
清酒	2

(作り方)

- ① 鶏肉はAで下味をつける。
- ② Bでソースを作る。
- ③ ①に②をかけて、オーブンで焼く。

※ オーブン目安温度と時間
180℃で15分、
さらに220℃で2～3分



【 料理について 】

マヨネーズ風味のソースを使った、子どもたちに人気の焼き物です。黄金色に色付く程度に焼くとおいしくいただけますが、焦げやすいので注意してください。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
マヨみそ焼きチキン
野菜のソテー
ゆばのすまし汁

【 若竹煮 】

《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ わかめ(カット・乾燥)	1.5
△ たけのこ(水煮)	15
△ うすくちしょうゆ	2
△ A 上白糖	1
本みりん	1
△ かつお削り節	0.6
水	50

(作り方)

- ① かつお削り節でだしをとる。
- ② たけのこはいちょう切り、わかめは水でもどす。
- ③ ①にたけのこを入れ、煮る。
- ④ ③にAを加え、煮る。
- ⑤ ④にわかめを加え、煮る。



【 料理について 】

春先であれば生のものを使用します。レトルトのたけのこは食感が異なり、たけのこ本来の風味がわかります。魚料理の添えに合う献立です。

(組合せ献立例)

まめごはん
牛乳
さわらのごま香味焼き
若竹煮
のっぺい汁

△: 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