

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 101 平成 21 年 9 月 20 日
兵庫県学校給食総合センター
(物資委員会・食品研究部会)

[鶏肉の朝鮮焼き]

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉もも(皮なし)	60
△ ごま	0.8
△ うすくちしょうゆ	3.8
△A 上白糖	1.2
△A ごま油	0.2
にんにく	0.1
とうがらし(一味)	0.02

《 淡路 》

(作り方)

- ① ごまは炒り、半ずりにする。
- ② にんにくはすりおろす。
- ③ ①②・Aの中に鶏肉を漬け込む。
(20分以上)
- ④ 180℃のオーブンで20分程焼く。



【 料理について 】

地元産のごまを使用しています。
にんにくと唐辛子が入って、季節をとわず一年中食欲をさそう料理です。
少し色がつくくらい焼いたほうがよりおいしくいただけますが、焦げやすいので注意しましょう。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉の朝鮮焼き
白菜と胡瓜のレモン漬け
たまねぎのみそ汁

[ツナおから]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ おから(冷凍)	15
△ まぐろ油漬	7
△ 焼き竹輪	5
△ たまねぎ	5
△ にんじん	3
こんにやく(みじん)	1
葉ねぎ	1
△ 乾しいたけ	0.2
△ ごま油	0.5
△ 上白糖	1.5
△A うすくちしょうゆ	1.5
△A 清酒	0.3
△ かつお削り節	1
水	3

《 東播磨 》

(作り方)

- ① かつお削り節でだしをとる。
- ② おからは袋ごと流水解凍する。
- ③ しいたけはもどして細切り、にんじんはみじん切り、たまねぎはスライス、竹輪は半月スライス、ねぎは小口切りにする。
- ④ ごま油でにんじん・たまねぎ・しいたけ・こんにやくを炒め、おからを加えさらに炒める。
- ⑤ だし汁・A・ツナ・竹輪を加えて煮る。
- ⑥ ねぎを加えて仕上げる。



【 料理について 】

おから料理にツナが入り、ぱさつかず子どもにも好評です。
冷凍おからはなめらかにできあがり、取扱いもよいです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
あじからあげ
ツナおから
みそ汁

△ 兵庫県学校給食総合センターで取扱いしている物資
お問い合わせ 兵庫県学校給食総合センター
TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795