

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 126—②

平成 23 年 11 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

[鶏肉と大豆の香りあえ]

《 阪神南 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
鶏肉(10gカット)	50	① 鶏肉はしょうが・Aで下味をつける。
しょうが	0.5	② たまねぎ・パセリはみじん切りにする。
A { こいくちしょうゆ	1.5	③ でん粉をつけた①とだいずを揚げる。
清酒	1	④ ②とBを煮立て、③を加え仕上げる。
でん粉	10	
植物油	5	
{ だいず(水煮)	15	
植物油	2	
たまねぎ	7	
パセリ	0.5	
B { 上白糖	5	
こいくちしょうゆ	3.5	
米酢	2.5	



【 料理について 】

子どもの苦手な大豆ですが、鶏肉とあわせることで食べやすくなり、自然と大豆が摂取できます。
大豆は水煮のものを使用しています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉と大豆の香りあえ
おひたし
みそ汁

[鶏肉と大豆の煮物]

《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
鶏肉	10	① 煮干しでだしをとる。
だいず(水煮)	12	② にんじんは1cmの角切り、しいたけはもどしてせん切り、さやいんげんは2cmに切る。こんにゃくは1.5cm角に切り、ゆでる。
こんにゃく	7	③ 油を熱し、鶏肉を炒め、①・A・にんじん・しいたけ・こんにゃく・だいずを入れて煮る。最後にさやいんげんを加え仕上げる。
にんじん	5	
さやいんげん	5	
乾しいたけ	0.5	
煮干し(粉末)	2	
A { 三温糖	1.2	
うすくちしょうゆ	1.2	
こいくちしょうゆ	1.2	
清酒	1	
本みりん	0.35	
水	10	
植物油	0.3	



【 料理について 】

子どもには苦手な大豆ですが、鶏肉とじっくり煮込むことで食べやすい味にしています。
大豆を使った煮物献立の定番です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉と大豆の煮物
梅干し
ばち汁