

ごはんにあう副食

一地場産品を使用した献立 NO. 127-④

平成 23 年 12 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

[厚揚げの炒め煮]

《 中播磨 》

(1人分材料)

	純使用量 (g)	(作り方)
生揚げ	50	① 生揚げは一口大の大きさに切り、油ぬきをする。こんにゃくは1.5cmの角切り、にんじん・たけのこは5mm幅のいちょう切り、チンゲンサイは2cmに切りゆでる。たまねぎは色紙切り、しょうがはみじん切りにする。しいたけはもどしてせん切りにする。
豚肉	10	
こんにゃく	20	
チンゲンサイ	20	
たまねぎ	20	
にんじん	15	
たけのこ(水煮)	15	
乾しいたけ(うす切り)	2	② 油を熱し、しょうが・豚肉を炒める。次に、にんじん・たけのこ・こんにゃくを加え、炒める。
しょうが	1	
ごま油	5.5	③ ②にチキンブイヨン・水・しいたけを加え、Aで調味し、生揚げを加え煮る。
A		
上白糖	10	④ 味がなじんだら、チンゲンサイを加え
こいくちしょうゆ	3	仕上げる。
うすくちしょうゆ	1	
チキンブイヨン	10	
水	適量	



【 料理について 】

大豆の加工品をその他の野菜と一緒に炒めて煮ることで、動物性と植物性のたんぱく質のバランスもよくなり、おいしくいただくことが出来ます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
いわしのみりん干焼き
厚揚げの炒め煮
はりはり漬け

[鶏手羽元の照り煮]

《 西播磨 》

(1人分材料)

	純使用量 (g)	(作り方)
鶏手羽元	2本	① にんにく・しょうがはうす切りにする。
しょうが	1.5	
にんにく	0.5	② 水に鶏手羽元・①を入れ、水から20分程ゆで、ざるにあげる。
A		
上白糖	4	③ Aを煮立て、②を入れ強火で煮る。
こいくちしょうゆ	4	
本みりん	3	
黒砂糖	2	
チキンスープ素(粉末)	0.4	④ 水気がなくなったら、火を弱め、照りがでるように
水	15~20	仕上げる。



【 料理について 】

保護者から、分量や作り方を教えていただきました。鶏手羽元だけでなく、豚肉でも同様に作ることができます。しっかりとゆでることで、余分な油が抜け、味がつきやすくなります。また、肉もやわらかく仕上がります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏手羽元の照り煮
水菜のサラダ
さつま汁