

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 128—④

平成 24 年 1 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

【 鶏肉の洋風煮 】

〈 東播磨 〉

(1人分材料)	純使用量 (g)
鶏肉(もも15gカット)	50
△ 食塩	0.3
△ こしょう	0.01
△ 植物油	0.3
△ たまねぎ	20
△ ママレード	5
△ みかん果汁	4
△ A〔上白糖〕	0.5
△ A〔こいくちしょうゆ〕	1
△ でん粉	1

- (作り方)
- ① たまねぎはうす切りにする。
 - ② 油を熱し、鶏肉を入れ、塩・こしょうし、炒める。
 - ③ ②にたまねぎを加え炒める。さらにA・みかん果汁・ママレードを加えからめる。
 - ④ 水どきでん粉を加え仕上げる。



【 料理について 】

鶏肉とかんぎつ類は相性がよく、さわやかな味で食欲がまします。たまねぎの食感もよく、子どもたちはよく食べています。
やや甘く感じるので、組合せに注意してください。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉の洋風煮
いんげんのごま味噌和え
ビーフンスープ

【 はんぺんのすまし汁 】

〈 淡路 〉

(1人分材料)	純使用量 (g)
はんぺん	10
はくさい	10
キャベツ	10
△ にんじん	2
えのきたけ	2
わかめ(湯通し塩蔵)	1.2
△ かつお削り節	4
△ 出し昆布	0.6
△ A〔うすくちしょうゆ〕	4
△ A〔食塩〕	0.15
△ 水	140

- (作り方)
- ① かつお削り節・出し昆布でだしをとる。
 - ② はくさい・キャベツは1cmに切り、にんじんはせん切りし、ゆでます。
 - ③ えのきたけは1/3等分に切りほぐす。はんぺんは1/3に切り、うす切りにする。わかめは塩ぬきし、2cmに切る。
 - ④ ①に②③の順に入れ、煮る。
 - ⑤ ⑥にAで調味する。



【 料理について 】

ふっくらと、しなやかで、口当たりのよいはんぺんをすまし汁に入れてあります。はんぺんは、白身魚・卵白・山芋で作られているので、栄養価も高く、児童も好きな食品です。

今回のすまし汁のはんぺんは、うす切りにしていますが、1cm角にする時もあります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
だし巻きたまご
五色あえ
はんぺんのすまし汁