

# —ごはんにあう副食—

No. 16

平成13年12月20日  
物資委員会・食品研究部会

## 〔鶏手羽元の煮込み〕 《東播磨》

(1人分材料)	(g)	(作り方)	
鶏手羽元 (素焼きの物)	2本	① しょうが・にんにくはみじん切りにする。	
しょうが	0.5		
にんにく	0.2	② ①と調味料Aを煮たてる。	
A {	濃口しょうゆ	3.5	③ 手羽元を入れ、一時間程煮込む。
	酢	3.5	
	上白糖	2.5	
	酒	1	
	水	30	



### (料理について)

鶏肉の素焼きを使用することにより肉の臭みがなく、脂肪分も少なくなります。  
調味料に酢を使って煮込んであるので身も柔らかく、あっさり仕上がります。

### (組合せ献立例)

麦ごはん  
牛乳  
鶏手羽元の煮込み  
実だくさんのみそ汁  
ひじきの煮付

## 〔かぼちゃのそぼろあんかけ〕 《阪神》

(1人分材料)	(g)	(作り方)
かぼちゃ	40	① 煮干し粉でだしをとる。
揚げ油	適量	
豚ひき肉	10	② かぼちゃは2cmの角切りにし、170℃の油で素揚げする。
ゆでたけのこ	5	③ 干しいたけはぬるま湯につけてもどす。
葉ねぎ	2	④ しいたけ、たけのこ、しょうがはみじん切り、葉ねぎは小口切りする。
干しいたけ	0.3	⑤ 油を熱し豚ひき肉、しょうがを炒め、しいたけのこだし汁、を加え煮る。
しょうが	0.3	
△ 煮干し粉	1	⑥ 調味し、葉ねぎを加え、でんぷんでとろみをつける。
薄口しょうゆ	1.8	
みりん	0.7	⑦ ②を食缶に配食し、そぼろあんをかける。
上白糖	0.6	
でんぷん	0.3	
水	少々	
サラダ油	0.1	
水	15	

### (料理について)

昔から「冬至にかぼちゃを食べると病気にかかりにくいといわれています。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存しておいて緑黄色野菜の少ない冬に食べて、元気に過ごそうという昔の人の知恵から生まれました。  
かぼちゃのかたくずれを防ぐために素揚げにしています。



### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
すまし汁  
かぼちゃのそぼろあんかけ  
煮魚  
みかん

○ — 兵庫県内の地域の特産物

△ — 兵庫県学校給食総合センターで取扱いしている物資

お問合わせ： 兵庫県学校給食総合センター

TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795