

—ごはんにあう副食—

No. 20

平成14年 4月20日
日本学校・体育保健センター
物資委員会・食品研究部会

[鶏肉とうずら卵のうま煮] 《東播磨》

(1人分材料)	(g)	(作り方)
鶏肉もも皮なし	30	① ごぼうは、1cmに切り下ゆでしておく。 しょうがはみじん切り、さやいんげんは 2cmに切る。
△ うずら卵(水煮)	20	
ごぼう	15	
さやいんげん	5	
しょうが	1	② うずら卵はゆでておく。
濃口しょうゆ	2.5	
砂糖	2	③ 鶏卵としょうがを炒める。 調味料を加え、ごぼう・うずら卵を入れて煮る
みりん	0.5	
酒	0.5	
△ 煮干しだし	0.2	④ 最後にさやいんげんをちらす。
水	10	



(料理について)

うずらは一年間に一羽で、250個ぐらい卵を産みます。
鶏卵の1/5ほどですが、鶏卵以上に栄養があります。
鶏肉と食物繊維の豊富なごぼうと一緒に煮込んでいます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉とうずら卵のうま煮
石狩鍋
みかん

[いかのアーモンドがらめ] 《西播磨》

(1人分材料)	(g)	(作り方)
いか(切り身)	50	① いかに小麦粉とでん粉を混ぜたものをつけて、油で揚げる。
でん粉	3	
小麦粉	2	② 濃口しょうゆ、砂糖、みりんを煮立てたれを作る。
油	適量	
濃口しょうゆ	3	
砂糖	2	③ いかにたれとアーモンドダイスをからめる。
みりん	1	
△ アーモンド(ダイス)	3	



(料理について)

摂取しにくい、種実類がとれてアーモンドの香ばしさが、いかとよく合って、人気のかみかみ献立です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
いかのアーモンドがらめ
ひじきの炒め煮
かきたま汁

○ — 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