

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 73 平成19年2月20日  
兵庫県学校給食総合センター  
(物資委員会・食品研究部会)

## [ 鶏肉のごまだれかけ ]

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉(もも20g)	60
しょうが	1.2
△ でんぷん	7
△ 植物油	適量
△ A 穀物酢	3
△ こいくちしょうゆ	3
△ 三温糖	2.5
△ ごま(いり)	0.5

## 《 但馬 》

### (作り方)

- ① 鶏肉に、おろしたしょうがをからめ、しばらく置く。
- ② Aの調味料を混ぜ、煮たて酢は、最後に加えてタレを作る。
- ③ ①の鶏肉にでんぷんをまぶし、油で揚げる。
- ④ ③の鶏肉に②のごまだれをからめる。



### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
鶏肉のごまだれかけ  
かきたま汁  
ブロッコリーサラダ

### 【 料理について 】

子どもたちが大好きな唐揚げをアレンジしました。  
子どもたちは酢の味が苦手ですが、甘酸っぱくて人気があります。

## [ 野菜のポン酢かけ ]

(1人分材料)	純使用量(g)
キャベツ	30
きゅうり	10
もやし	10
△ うすくちしょうゆ	3
△ 穀物酢	2
△ A 上白糖	1.5
△ レモン汁	1
△ 本みりん	0.5
△ だし汁	2

## 《 東播磨 》

### (作り方)

- ① キャベツはせん切りにする。  
きゅうりは輪切り、もやしはざく切りにする。
- ② キャベツ、もやしはゆでる。
- ③ きゅうりもさっとゆでる。
- ④ Aの調味料を煮立ててポン酢を作る。
- ⑤ 野菜にポン酢をかけて食べる。



### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
含め煮  
野菜のポン酢かけ  
シジミ佃煮

### 【 料理について 】

ポイルしたきゅうりを使った酢の物は時間がたつと変色してしまうので、  
ポン酢を別に作って、食べる直前にかけるようにしました。  
サッパリした味で野菜がたくさん食べられます。

△ — 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