

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 199—2

平成 30 年 6 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)

〔 油淋鶏 〕

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏もも肉 (25gカット・2個)	50
△ でん粉	5
△ A 植物油	5
根深ねぎ	2
にんにく(おろし)	0.5
しょうが	0.3
△ ごま油	0.2
△ こいくちしょうゆ	3
△ 三温糖	2.5
△ 穀物酢	1.5
水	3

《 阪神北 》

(作り方)

- ① 白ねぎ・しょうがはみじん切りにする。
- ② ごま油で①・にんにくを炒め、Aで調味する。
- ③ 鶏もも肉にでん粉をつけて揚げる。
- ④ ③に②をかける。



【 料理について 】

給食の人気献立、鶏のから揚げに酢じょうゆのタレをかけた中華料理です。

根深ねぎ・しょうが・にんにくで香りもよく、子どもたちにも人気で、ごはんがすすむ料理です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
油淋鶏
春雨の和え物
八宝菜

〔 五目煮 〕

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉(もも皮つき7g)	20
△ ジャガイモ	30
△ 大豆(水煮)	20
△ にんじん	20
だいこん	20
△ 厚揚げ(冷凍10g)	15
△ 野菜天ボール	15
こんにゃく	10
△ さやいんげん(冷凍)	5
△ 上白糖	3
△ A こいくちしょうゆ	2
清酒	2
△ B うすくちしょうゆ	0.5
本みりん	0.5
△ 煮干しだし	0.3
水	15

《 東播磨 》

(作り方)

- ① だしをとる。
- ② にんじんは8mmのいちょう切り、じゃがいもは一口大に切る。だいこん・こんにゃくは一口大に切って下ゆでする。さやいんげんは、2cmに切ってゆでます。厚揚げは、油ぬきをする。
- ③ 鶏肉・Aを入れ煮る。
- ④ ③にこんにゃく・にんじんを加え煮る。
- ⑤ ④に①・だいこん・大豆・じゃがいもを加え煮る。
- ⑥ ⑤に野菜天ボール・厚揚げ・Bを加え煮る。
- ⑦ ⑥にさやいんげんを加え、仕上げる。



【 料理について 】

鶏肉と大豆を使った煮物です。根菜などの野菜をたっぷりと食べることができます。だし汁をたくさん入れなくても、最初に鶏肉に砂糖・しょうゆでしっかりと味をつけ、残りの材料を順に煮込んでいくことでおいしく仕上がります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
五目煮
野菜の甘酢煮
じゃこ佃煮

△: 兵庫県学校給食・食育支援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・食育支援センター
TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795

詳しくはホームページで...

兵庫食育支援

検索



クリック