

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 204-2

平成 30 年 12 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)

## 〔 鶏チリ 〕

(1人分材料)	純使用量 (g)
鶏肉 (もも皮なし・15gカット)	50
△  でん粉	6
△  植物油	5
△  たまねぎ	10
△  ケチャップ	8
△  三温糖	0.5
△ A うすくちしょうゆ	0.5
にんにく(おろし)	0.2
トウバンジャン	0.1
水	1

## 《 阪神北 》

### (作り方)

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② Aに①を入れて煮る。
- ③ 鶏肉はでん粉をつけて揚げる。
- ④ ③に②を加えからめる。



### 【 料理について 】

エビチリのレシピをアレンジしました。トウバンジャンが食欲をそそり、子どもたちに人気です。鶏肉を白身魚に変えてもおいしいです。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
鶏チリ  
エビとキャベツのソテー  
豆腐とチンゲン菜のお汁

## 〔 切り干しだいこんのナムル 〕

(1人分材料)	純使用量 (g)
△  切り干しだいこん	4
ほうれんそう	10
△  糸かまぼこ(冷凍)	7
△  にんじん	5
△  うすくちしょうゆ	2.8
△ A  穀物酢	1.3
上白糖	1.2
ごま油	0.6
にんにく(おろし)	0.1

## 《 北播磨 》

### (作り方)

- ① 切り干しだいこんはもどして5cmに切り、にんじんはせん切り、ほうれんそうは3cmに切る。
- ② にんじん・切り干しだいこん・ほうれんそうの順にゆでます。
- ③ 糸かまぼこは解凍し、ほぐしてゆでます。
- ④ ②③をAであえる。



### 【 料理について 】

切り干しだいこんはナムルにすると子どもたちに人気のメニューになります。糸かまぼこを加えると味がまろやかになり、食感がよくなります。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
蒸しシューマイ  
キムチスープ  
切り干しだいこんのナムル

△: 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...

兵庫県食育支援

検索



クリック