

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立-NO. 220

令和 2年 5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)

## [ 揚げ鶏レモン漬け ]

## 《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉(もも30gカット)	2個
△ A [ 食塩	0.08
△ A [ こしょう	0.03
△ でん粉	7
△ 植物油	6
△ 三温糖	2.3
△ B [ こいくちしょうゆ	1.8
△ B [ 本みりん	1.3
△ 中華スープ(顆粒)	0.47
△ 水	10
△ レモン果汁	1.5

### (作り方)

- ① 鶏肉はAで下味をつける。
- ② ①にでん粉をつけて揚げる。
- ③ Bを煮立てる。
- ④ ③にレモン果汁を加え、②をあえる。



### 【 料理について 】

鶏肉はでん粉を薄めに付け、カリッと揚げてタレにからめると、時間が経ってもべたつきにくくなります。子どもたちに人気の料理です。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
揚げ鶏レモン漬け  
きゅうりの中華あえ  
玉ねぎのみそ汁

## [ 切り干し大根と小松菜のごま和え ] 《 丹波 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 切り干しだいこん	4.5
△ こまつな	15
△ にんじん	7
△ まぐろ油漬	5
△ こいくちしょうゆ	1.3
△ A [ うすくちしょうゆ	1
△ 上白糖	0.9
△ ごま(いり)	1

### (作り方)

- ① ごまは煎ってする。
- ② 切り干しだいこんはもどして3cmに切り、ゆでます。
- ③ こまつなは2cmに切り、ゆでます。
- ④ にんじんはせん切りにし、ゆでます。
- ⑤ まぐろ油漬は油をきる。
- ⑥ ①②③④⑤をAであえる。



### 【 料理について 】

切り干しだいこんは歯ごたえが残るようにゆでます。  
まぐろ油漬を入れることで、食べやすくなります。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
サワラのお茶ソース  
切り干し大根と小松菜のごま和え  
呉汁  
ミニトマト

△: 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