

ひょうごっ子の給食レシピ

～わが町の献立(地場産物)～ NO. 232

令和 3年 6月 21 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)

[アドボ(とりにくのさっぱり煮)]

《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉手羽元(素焼き)	2本
△ たまねぎ	15
おろしにんにく	0.5
△ 植物油	0.3
△ こいくちしょうゆ	6
△ A 穀物酢	5
△ 上白糖	3.5
△ 水	10

(作り方)

- ① たまねぎは縦4等分にし、繊維を切るように5mmに切る。
- ② 油・にんにくを熱し、たまねぎを加え、色づくまで炒める。
- ③ ②にA・手羽元を加え、煮汁が煮つまるまで煮込む。



【 料理について 】

アドボはフィリピンの家庭料理です。煮汁でゆで卵を煮つけて、付け合わせにすることが多いようです。たまねぎは、繊維を切るように薄く切ると、甘みがよく出ます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
アドボ
ナムル
はるさめスープ

[恵幸川汁]

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 鶏つくね	15
鶏肉(もも皮つき3g)	5
はくさい	20
だいこん	20
△ にんじん	10
しめじ	5
岩津ねぎ	5
油揚げ	3
△ 淡色辛みそ	9
酒かす	3
煮干し	2
△ こんぶ	0.3
水	110

(作り方)

- ① 煮干しとこんぶでだしを取る。
- ② はくさいは1cm、だいこん・にんじんは5mmのいちょう切り、しめじは小房に分け、ねぎは1cmのななめ切りにする。
- ③ 油揚げは5mmに切り、油抜きをする。
- ④ 酒かすはだしで溶いておく。
- ⑤ ①に鶏肉を入れる。
- ⑥ ⑤に④とだいこん・にんじんを加える。
- ⑦ ⑥に③と鶏つくねを加える。
- ⑧ ⑦にはくさいを加える。
- ⑨ ⑧にしめじ・ねぎを加える。
- ⑩ ⑨にみそを加え仕上げる。



【 料理について 】

恵幸川汁は、加古川市の麴みそ専門店の味噌と酒蔵の酒粕を使った加古川発祥の「恵幸川鍋」をアレンジしたメニューです。市内小学校児童が総合的な学習の時間(食育)で地域食材の恵みを学んだことで給食に登場しました。

※「恵幸川」とは、Ecoと加古川をかけて名付けられました。

△: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

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
魚の揚げ煮
恵幸川汁
あじつけのり
ぼんかん

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