

# ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 235-1

令和 3年 10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)

## 【 蒸し鶏のごまソース 】

## 《 但馬 》

| (1人分材料)      | 純使用量(g) |
|--------------|---------|
| 鶏もも肉(1切)     | 50      |
| △ 清酒         | 1       |
| △ A 食塩       | 0.1     |
| △ ごま(いり)     | 4       |
| △ 上白糖        | 2.5     |
| △ B こいくちしょうゆ | 2.5     |
| △ うすくちしょうゆ   | 1.3     |
| △ 植物油        | 1.5     |
| △ 米酢         | 1.3     |

### (作り方)

- ① 鶏肉はAで下味をつける。
- ② ①を蒸し器で20分程蒸す。
- ③ Bを煮立て、たれをつくる。
- ④ ②に③をかける。

※ 蒸し器がないところではスチームコンベクションオーブンを使用してください。



## 【 料理について 】

但馬鶏を使用しています。蒸すことで、鶏肉がやわらかく仕上がります。ごまソースの風味がさらに鶏肉の味を引き立てます。

## (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
蒸し鶏のごまソース  
シルバーサラダ  
夏野菜のみそ汁

## 【 とうにゅうコーンスープ 】

## 《 北播磨 》

| (1人分材料)               | 純使用量(g) |
|-----------------------|---------|
| △ クリームコーン             | 30      |
| △ スイートコーン(冷凍)         | 15      |
| △ たまねぎ                | 30      |
| △ にんじん                | 10      |
| パセリ                   | 0.5     |
| 豆乳                    | 20      |
| △ チキンブイヨン             | 20      |
| △ ホワイトルウ<br>(乳・小麦不使用) | 4.5     |
| △ 植物油                 | 0.5     |
| △ 食塩                  | 0.5     |
| △ こしょう                | 0.03    |
| 水                     | 85      |

### (作り方)

- ① たまねぎは1.5cmの角切り、にんじんは1cmの角切り、パセリはみじん切りにする。
- ② ホワイトルウはとく。
- ③ 油を熱し、たまねぎを入れ、炒める。
- ④ ③にチキンブイヨン・水・にんじんを加える。
- ⑤ ④にクリームコーン・スイートコーンを加える。
- ⑥ ⑤に豆乳・②を加える。
- ⑦ ⑥に塩・こしょうを加える。
- ⑧ ⑦にパセリを加え仕上げる。



## 【 料理について 】

乳アレルギーの子どもも食べられるように、豆乳を使用し、ルウもアレルギー対応にしています。ハンバーグを乳・卵不使用のものにする  
と、乳・卵アレルギーの子どもにも除去食対応せずに食べられる献立になります。

△: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)

パン  
牛乳  
煮込みハンバーグ  
だいこんサラダ  
とうにゅうコーンスープ

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