

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～ NO. 243

令和 4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・食育支援部会)

[鶏肉のゆず塩焼き]

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 鶏肉(もも皮付き20g)	70
△ たまねぎ	25
△ ゆず果汁	2.4
△ 食塩	0.4

(作り方)

- ① たまねぎは、7mmのうす切りにする。
- ② ①・ゆず果汁・塩を混ぜ合わせる。
- ③ 鶏肉・②を混ぜ合わせ、鉄板に並べ焼く。

※オーブン温度と目安時間
250℃ 17分



【 料理について 】

県産のゆず果汁を使った料理です。
玉ねぎとの相性も良く、季節問わず料理に使えます。

(組合せ献立例)

麦ごはん
牛乳
鶏肉のゆず塩焼き
こふき芋
わかめスープ

[じゃこ佃煮]

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ しらす干し	12
△ ごま(いり)	1.5
△ 上白糖	2
△ A こいくちしょうゆ	2
△ 清酒	0.5
△ 本みりん	0.5
△ 水	3

(作り方)

- ① しらす干しは、流水に浸漬し、水をきる。
- ② A・水を煮立て、①を入れる。
- ③ 水分をとばし、ごまを加え仕上げる。



※調味料を入れた後、混ぜ過ぎないように
火加減に注意する。

【 料理について 】

ちりめんじゃこをくぎ煮風に甘辛く佃煮にしました。ちりめんじゃこを
流水に浸漬することで、塩分や雑味が取れます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
五目煮
キャベツの甘酢和え
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