

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 247

令和4年11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・食育支援部会)

[百日どりのオーロラソース]

《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
播州百日どり (むね20gカット)	60
しょうが	0.5
△ A [こいくちしょうゆ	0.5
清酒	0.5
△ でん粉	10
△ 植物油	7
△ トマト(ダイス缶)	3
△ ウスターソース	5
△ ケチャップ	5
△ B [三温糖	2
生クリーム	2
おろしにんにく	0.05

(作り方)

- ① しょうがはすりおろす。
- ② 鶏肉は①・Aで下味をつける。
- ③ ②にでん粉をつけて揚げる。
- ④ トマト・Bを煮立てる。
- ⑤ ③を④であえる。



【 料理について 】

1970年代頃に多可町で人気のあった「くじらのオーロラソース」をアレンジしました。生クリームを使って、こくのあるソースに仕上げます。冷めてもおいしい鶏肉料理です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
百日どりのオーロラソース
小松菜のごま和え
すまし汁

[神戸たまねぎ天の煮びたし]

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
神戸たまねぎ天	20
はくさい	40
△ ほうれんそう(冷凍)	10
△ A [こいくちしょうゆ	2
上白糖	0.7
△ 削り節	1
水	15

(作り方)

- ① 削り節でだしをとる。
- ② はくさいは2cmに切る。ほうれんそうは2cmに切り、ゆでます。
- ③ ①にはくさい・たまねぎ天・Aを入れ煮る。
- ④ ③にほうれんそうを加え仕上げる。



【 料理について 】

神戸たまねぎ天は神戸市学校給食会オリジナルの地産地消加工品です。原料には、市内で学校給食向けに栽培された玉ねぎの規格外品を活用しています。煮びたしでは、はくさいをキャベツに変更することで、通年使用でき、汁物にも使用します。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
やまとに
神戸たまねぎ天の煮びたし

△: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