

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～ NO. 251

令和5年3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)

[鶏肉とエリンギのピリ辛炒め]

《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉(皮付き・7gカット)	25
エリンギ	10
△ たまねぎ	30
△ にんじん	10
たけのこ(水煮)	10
△ 植物油	0.5
△ こいくちしょうゆ	2
△ A 本みりん	2
清酒	0.5
△ 食塩	0.2
一味唐辛子	0.005

(作り方)

- ① エリンギ・にんじん・たけのこは短冊切り、たまねぎは5mmのうす切りにする。
- ② 油を熱し、鶏肉を入れ炒める。
- ③ ②に①を加える。
- ④ ③にA・一味唐辛子を加え仕上げる。



【 料理について 】

エリンギを鶏肉と炒め、一味唐辛子をきかせることで食べやすくしています。きのこが旬を迎える秋に取り入れたい料理です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉とエリンギのピリ辛炒め
豆腐のスープ

[こんにゃくサラダ]

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
こんにゃく(つき)	20
△ A 三温糖	1
△ うすくちしょうゆ	1
だいこん	20
こまつな	15
△ 穀物酢	2.5
△ うすくちしょうゆ	1.6
△ B 三温糖	1.2
△ ごま油	0.3
△ 食塩	0.06

(作り方)

- ① こんにゃくはゆで、水気を切る。
- ② ①をからいりし、Aで調味し、さます。
- ③ こまつなは3cm、だいこんはせん切りにし、ゆでさます。
- ④ ②③をBであえる。



【 料理について 】

「ひょうご安心ブランド」「コウノトリの舞」に認定された、豊岡市内産のこまつなと昔ながらの製法で作られた出石こんにゃくを使った料理です。こんにゃくに下味をつけるひと工夫で、おいしく仕上がります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ささみのレモンソースかけ
こんにゃくサラダ
ワンドンスープ

△:兵庫県学校給食・食育支援センター取扱い物資

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