

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 254

令和5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)

[鶏肉のスタミナ焼き]

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 鶏肉(もも皮付き20g)	80
△ たまねぎ	20
ピーマン	10
赤ピーマン	10
にんにく	0.7
△ こいくちしょうゆ	4
△ A 本みりん	1.5
△ 上白糖	0.7
△ 清酒	0.5
△ 食塩	0.1
△ こしょう	0.01
一味唐辛子	0.01

(作り方)

- ① たまねぎは1/4の1cm、ピーマンと赤ピーマンは2cm色紙切りにし、にんにくはすりおろす。
- ② A・にんにくを混ぜ合わせる。
- ③ 鶏肉・たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン・②を混ぜ合わせ、鉄板に並べ、オーブンで焼く。

※ オーブン温度と目安時間
240℃ 15分



【 料理について 】

鶏肉と玉ねぎとピーマンをにんにくと一味唐辛子を効かせたしょうゆだれと混ぜ合わせてオーブンで焼きました。焼くことで玉ねぎの甘みが増し、赤ピーマンを入れることで彩りも良くなります。子どもたちにも人気のメニューです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉のスタミナ焼き
おかひじきとツナのサラダ
わかめスープ

[鉄骨サラダ]

《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ ほしひじき	2
△ プロセスチーズ(5mm角)	3
きゅうり	20
△ 糸かまぼこ(冷凍)	8
△ にんじん	5
△ こいくちしょうゆ	0.8
△ A 三温糖	0.8
△ ごまドレッシング	6
△ ごま(いり)	1

(作り方)

- ① ひじきはもどし、Aを加え、煮てさます。
- ② きゅうりは2mmのうす切り、にんじんは3mmのせん切りにし、ゆでさます。
- ③ 糸かまぼこはゆでさます。
- ④ ①②③にチーズ・ごまを加え、ごまドレッシングであえる。

※ ごまドレッシングの量は、味を見て調整してください。



【 料理について 】

ひじきとチーズがたっぷり、不足しがちな鉄分やカルシウムがとれます。パンにもご飯にも合う人気メニューです。

(組合せ献立例)

パン
牛乳
ポークウインナー
鉄骨サラダ
コンソメスープ

△: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