

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 260

令和 6 年 1 月 22 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)

[マーマレードチキン]

《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉(もも・1切)	60
△ 食塩	0.1
△ A [こしょう	0.04
ガーリックパウダー	0.04
△ マーマレード	4
△ こいくちしょうゆ	1.8
△ B [三温糖	0.6
本みりん	0.5
△ 米酢	0.5
△ でん粉	0.5
水	1

(作り方)

- ① 鶏肉はAで下味をつける。
- ② 鉄板に①を並べ、オーブンで焼く。
- ③ Bを煮立て、水どきでん粉を入れタレを作る。
- ④ ②に③をかけて仕上げる。

※ オーブン温度と目安時間
250℃ 13分



【 料理について 】

マーマレードを使った甘辛いタレが特徴の料理です。パンにもごはんにも合わせるができます。

(組合せ献立例)

パン
牛乳
マーマレードチキン
カラフルサラダ
マカロニスープ

[塩麴野菜炒め]

《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量(g)
豚肉	30
△ たまねぎ	30
キャベツ	20
にんじん	10
ピーマン	5
にんにく	0.05
△ A [塩麴	3
こいくちしょうゆ	2
△ 植物油	0.5

(作り方)

- ① たまねぎは5mmのうす切り、キャベツは3cmの色紙切り、ピーマンは1cmの角切り、にんじんは3mmのいちょう切りにする。
- ② にんにくはすりおろす。
- ③ 油を熱し、②・豚肉を入れ炒める。
- ④ ③に①を加える。
- ⑤ ④にAを加え仕上げる。



【 料理について 】

塩麴には、食材を柔らかくする、甘みや旨みをアップさせるなどの効果があり、素材の旨みをいかすことができます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
塩麴野菜炒め
根菜汁

△:兵庫県学校給食・食育支援センター取扱い物資



詳しくはホームページで...

兵庫食育支援

検索



クリック