

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 261-2

令和6年2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)

[スパイシーチキン]

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉(もも・1切)	50
プレーンヨーグルト	1.5
(無糖)	
△ トマトケチャップ	1
△ ウスターソース	0.5
△ A 食塩	0.2
△ カレー粉	0.2
△ ガラムマサラ	0.04
△ パプリカ粉	0.03
△ こしょう	0.01
△ B 〔 でん粉	4
△ 薄力粉	1.5
△ 植物油	5

(作り方)

- ① 鶏肉はAで下味をつける。(20分以上)
- ② ①にBをつけて揚げる。

※ 揚げ温度と目安時間
170℃ 7～10分



【 料理について 】

インドのタンドリーチキンをアレンジし、焼かずに揚げたスパイスのきいた料理です。ヨーグルトに漬け込むことで、鶏肉がやわらかくなります。

(組合せ献立例)

パン
牛乳
スパイシーチキン
野菜スープ

[和風ポテトサラダ]

《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ じゃがいも	36
△ きゅうり	10
△ ポークハム(短冊)	5
△ ノンエッグマヨネーズ	8
△ A 〔 花かつお	0.2
△ 三温糖	0.13
△ 食塩	0.03
△ こしょう	0.01

(作り方)

- ① じゃがいもは1～2cmの角切りにし、ゆでます。
- ② ハムはゆでます。
- ③ きゅうりは3mmの輪切りにし、ゆでます。
- ④ Aと①②③を合わせ仕上げる。



【 料理について 】

ごはんにも合わせることができるように、ポテトサラダに花かつおを入れて和風にアレンジしたサラダです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
キムタク
和風ポテトサラダ
とりじる

△: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