

学校給食レシピ(自校方式校)

様式1

桜島大根と地鶏の煮物

材料	1人分 (g) ※	4人分 (g)	作り方
地鶏肉	30	120	①地鶏肉は一口大に切る。さつまあげは2cm角に切っておく。 ②にんじんは厚めのいちょう切りにする。こんにゃくは2cm角に切る。ごぼう、だいこん、じゃがいも角切りにしておく。いんげんは色よくゆでておく。 ③厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、2cm角に切る。 ④さばけずり節でだしを多めにとっておく。 ⑤鶏肉を油で炒め、だしを加えて柔らかくなるまで煮ておく。ごぼう、しいたけ、桜島大根、にんじん、こんにゃく、じゃがいもを加えて煮ていく。煮えたら厚揚げ、さつまあげを加えて一煮立ちする。 ⑥最後にいんげんを加えて、仕上げる。
厚揚げ	20	80	
さつまあげ	8	32	
こんにゃく	15	60	
桜島大根	40	160	
にんじん	15	60	
ごぼう	12	48	
じゃがいも	30	120	
干しいたけ	1	4	
いんげん	5	20	
サラダ油	0.3	小さじ1	
料理酒	2	大さじ1/2	
本みりん	2	大さじ1/2	
中ざら糖	2	大さじ1/2	
こい口しょうゆ	4.2	大さじ1弱	
うす口しょうゆ	2	大さじ1/2	たんぱく質 10.8g
さばけずり節	1.4	5.6	

献立組み合わせ

- ごはん
- 桜島大根と地鶏の煮物
- じゃこの佃煮
- きんかん
- 牛乳



《献立提供: 谷山小学校》