



学校給食レシピ(給食センター校)

鶏肉と冬瓜のみそ煮

材料	1人分 (g) ※	4人分 (g)	作り方
鶏もも肉 (角切り)	35	140	①Aでかつおだしをとっておく。 ②鶏肉は角切りにし、他の材料は一口大に切る。 ③鍋に油をしき、鶏肉・しょうが・酒を加えて炒める。 ④にんじん・だいこん・板こんにゃく・じゃがいもを加え、ひたひたのかつおだしで煮る。 ⑤材料に火が通ったら、冬瓜・絹揚げを入れ、Bの調味料を加える。いんげんを加えてひと煮立ちさせる。
〔しょうが〕	0.6	2.4	
〔酒〕	小さじ1/4	小さじ1	
にんじん	20	80	
だいこん	15	60	
板こんにゃく	25	100	
じゃがいも	25	100	
冬瓜	35	140	
絹揚げ	25	100	
いんげん	6	24	
<かつおだし>			
A〔水〕	100	400	
〔かつお節〕	2	8	
〔麦みそ〕	大さじ1/2	大さじ2	
〔濃口しょうゆ〕	小さじ1/4	小さじ1	
B 中ザラ糖	小さじ1	大さじ1・1/3	
〔みりん〕	小さじ1/2	小さじ2	
油	小さじ1/4	小さじ1	
			1人分の栄養価
			エネルギー
			たんぱく質
			155Kcal
			11.0g



※材料1人分は、中学校生徒1人当たりの正味量

献立組み合わせ例

- 牛乳
- ごはん
- 鶏肉と冬瓜のみそ煮
- 五目きんぴら
- レモンシャーベット



《写真提供: 中央・谷山学校給食センター》

