

平成15年 上州かみなりご飯、牛乳、チキンだっす、小松菜サラダ、ふわふわスープ

提供時期・地域

平成15年頃～ 桐生・太田 他

解説

上州かみなりご飯は、平成14年地場産物開発委員会で考案された混ぜご飯の素を使ったごはんです。

【チキンだっす】

骨付き鶏肉を、酢を使って柔らかくおいしく煮込みました。チキンだ、酢だということのでつけた料理名です。初めて食べた子どもたちは、骨付きの鶏肉がでたと驚き、その骨をしゃぶっていたのが印象的です。

【小松菜のサラダ】

小松菜を、サラダに使うことはほとんどありませんでした。子どもたちの好きなツナと、生のレモンをスライスして和えてみました。手作りの和風しょうゆドレッシングであえたら、おいしいサラダができました。

【ふわふわスープ】

にんじんを使わない白いスープが欲しくて、たまねぎの甘みとはんぺんとかまぼこの旨味を、たまごでとじたふわふわとやさしいスープです。



材料 (分量g) 切り方

【上州かみなりご飯】

精白米

上州かみなりご飯の素

【チキンだっす】

鶏手羽元	1本	
根生姜	2	スライス
にんにく	2	スライス
しょうゆ(濃口)	5	}
穀物酢	5	
三温糖	2.7	
清酒	2	

【小松菜のサラダ】

小松菜	20	3cmカット
きゅうり	10	輪切りスライス
キャベツ	20	1cmスライス
ツナレトルト	10	
生レモン	1	小さいちょう切り
サラダ油	3	}
穀物酢	2	
食塩	0.3	
ホワイトペッパー	0.02	
しょうゆ(濃口)	1	}
上白糖	0.9	

【ふわふわスープ】

はんぺん	8	1cm角
たまねぎ	30	スライス
スクールかまぼこ	7.5	ほぐす
液卵	15	解凍
三つ葉	5	2cmカット
食塩	0.7	}
ホワイトペッパー	0.02	
清酒	1	
しょうゆ(濃口)	1.1	
でんぷん	0.8	

調理法

①精米に上州かみなりご飯の素を入れ、普通に炊く。

①釜に鶏手羽元を入れ、根生姜、にんにく、調味料を入れて火をつける。

②煮立ってきたら釜の中央にスパテラを入れ、ゆっくりと揺るように鶏手羽元と調味料を混ぜ合わせる。

③火加減は中火から弱火にして鶏肉が煮崩れないようにふつつつとじっくり煮込む。

④味がしみたら出来上がり。

①野菜は、それぞれ色よくボイルして、冷やしておく。

②レモンは熱湯消毒をしてから、8等分してちょう切りする。

③水気を絞った野菜と、ツナ缶(汁も使う)とレモンをドレッシングで和える。

①定量のだし汁に、たまねぎを入れて煮る。

②スクールかまぼこ、はんぺん、調味料を入れる。

③でんぷんでとろみをつけて、溶き卵を流し入れる。

④味を見て、三つ葉を散らす。

※はんぺんは、紅白で小さな粒状のものもある。

※スクールかまぼこは、解凍してからほぐして使うと良い。

レプリカ作成日 令和3年6月1日

献立提供協力者 公益財団法人群馬県学校給食会 武井弘美

レプリカ作成責任者 武井弘美 専門員