

# ひょうごっ子の給食レシピ

～わが町の献立(地場産物)～ NO. 229

令和 3年 3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・食品研究部会)

## 【 さわらのゆずみそだれ 】

## 《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)	
△ さわら(1切)	40	
△ 食塩	0.05	
△ A	白みそ	3
	三温糖	2.8
	本みりん	2.8
	うすくちしょうゆ	0.8
△ ゆず果汁	1.9	
△ ゆず皮	0.24	

### (作り方)

- ① さわらは塩で下味をつけ、焼く。
- ② ゆず皮はフードカッターまたは包丁で小さく刻む。
- ③ Aを煮て、たれを作る。
- ④ ①に③をかける。



※ オープン温度と目安時間  
200～230℃ 15～18分

### 【 料理について 】

姫路市産のゆず果汁とゆず皮を使っています。果汁だけでなく、ゆずの皮を入れることで香りもよくなります。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
さわらのゆずみそだれ  
こまつなサラダ  
かす汁

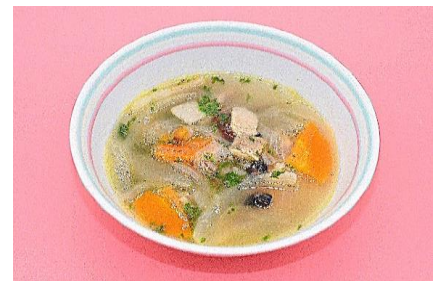
## 【 麦と野菜のスープ(スコッチブロス) 】

## 《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ ベーコン	7
△ 雑穀ブレンド(ドライパック)	8
△ キャベツ	30
△ たまねぎ	30
△ にんじん	10
セロリ	1.5
パセリ	1
△ ポークブイヨン	5
△ チキンブイヨン	5
△ 食塩	0.7
△ こしょう	0.02
△ 水	100
△ 植物油	0.5

### (作り方)

- ① キャベツは、1.5cm×3cmの短冊切り、たまねぎは7mm、にんじんは5mmのいちよう切り、セロリは3mmのうす切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 雑穀ブレンドは、さっと水洗いをする。
- ③ 油を熱し、セロリを入れて炒める。
- ④ ③にベーコン・たまねぎの半量を加え、塩・こしょうをする。
- ⑤ ④に残りのたまねぎ・にんじんを加える。
- ⑥ ⑤に水・ブイヨン・キャベツを加える。
- ⑦ ⑥に②・パセリを加え仕上げる。



### 【 料理について 】

麦と野菜のスープは、イギリスの家庭料理「スコッチブロス」の事を言います。肉・野菜・麦を煮込んだスープです。麦と一緒に色々な豆を入れてもおいしいです。

### (組合せ献立例)

パン  
牛乳  
鶏肉のから揚げ  
フライドポテト  
麦と野菜のスープ  
ジャム

△: 兵庫県学校給食・食育支援センターで取扱いしている物資

お問い合わせ 兵庫県学校給食・食育支援センター  
TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795



詳しくはホームページで...

兵庫食育支援

検索



クリック