

ひょうごっ子の給食レシピ

～わが町の献立(地場産物)～ NO. 230

令和 3年 4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)

【 岩津ねぎのじゃんじゃん豆腐 】

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
岩津ねぎ	20
△ 豆乳がんも(10g)	40
豚肉	10
△ たまねぎ	40
△ にんじん	15
こんにやく	10
しょうが	1
△ 乾しいたけ	0.5
△ 植物油	0.3
△ 淡色辛みそ	4
△ A うすくちしょうゆ	2
△ 上白糖	2
本みりん	1
煮干し	2
水	50

(作り方)

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 岩津ねぎは1.5cmのぶつ切りにし、白い部分と葉の部分に分ける。
- ③ たまねぎは1.5cmの角切り、にんじんは5mmのいちよう切り、しょうがはせん切りにする。
- ④ しいたけはもどしてせん切りにする。こんにやくは横半分の3mmに切る。
- ⑤ 油を熱し、しょうがと豚肉を炒める。
- ⑥ ⑤にたまねぎ・にんじん・こんにやく・しいたけ・岩津ねぎの白い部分を加える。
- ⑦ ⑥に①・A・豆乳がんもを加える。
- ⑧ ⑦に岩津ねぎの葉の部分を加え仕上げる。



【 料理について 】

中華料理の「ジャージャン豆腐」を和風アレンジした料理です。具材を「じゃんじゃん」と入れて作り、ごはんが「じゃんじゃん」すすむ味付けです。岩津ねぎは白い部分と葉を入れるタイミングを変えることで、白い部分は甘みが出て、葉の部分は色よく仕上がります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
だし巻きたまご
岩津ねぎのじゃんじゃん豆腐
りんごとクルミのサラダ

【 じゃこ豆 】

《 丹波 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ だいず(乾)	15
△ ちりめんじゃこ	2
△ 上白糖	3
△ こいくちしょうゆ	0.8
水	30

(作り方)

- ① だいずは洗って水につけ、冷蔵庫で一晩おく。
- ② ①を15分煮る。
- ③ ②に砂糖を加え15分煮る。
- ④ ③にしょうゆを加え30分煮る。
- ⑤ ちりめんじゃこを加え、煮含ませ仕上げる。



【 料理について 】

だいずは歯ごたえが残る程度に仕上げると、かむほどにうま味や甘みが感じられます。

(組合せ献立例)

夏野菜のカレーライス
(麦ごはん)
牛乳
じゃこ豆
手作り福神漬

△: 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