

# ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～ NO. 234

令和 3年 9月21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)

## [ こまつなとベーコンのたまごいため ] 《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
こまつな	30	① こまつなは2cmに切り、ゆでる。
△ A 液卵(冷凍)	25	② にんじんは5mmのせん切りにする。
△ カットベーコン	20	③ 液卵は流水解凍する。
△ にんじん	10	④ 油を熱し、ベーコンを入れ、こしょうをし、清酒を加える。
△ ひまわり油	0.6	⑤ ④に②を加え、半量のしょうゆ・塩を加える。
△ こいくちしょうゆ	1	⑥ ⑤に①を加え、残りの調味料で味をととのえる。
△ 清酒	0.5	⑦ ⑥に③を加え仕上げる。
△ 食塩	0.1	
△ こしょう	0.02	



### 【 料理について 】

冬になるとおいしくなる、神戸旬菜の「こまつな」を使った炒め物です。最後に鶏卵でとじているので食べやすく、ごはんにもパンにもあう料理です。

### (組合せ献立例)

パン  
牛乳  
こまつなとベーコンのたまごいため  
押麦と野菜のスープに

## [ 鶏肉のインドネシア風 ]

## 《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
鶏肉手羽元(素焼き)	2本	① しょうが・にんにくはすりおろす。
しょうが	0.5	② A・①を入れ、ひと煮立ちさせる。
にんにく	0.3	③ ②に鶏肉を加え、加熱する。
△ 穀物酢	3.5	
△ A こいくちしょうゆ	3.5	
△ 上白糖	3	
△ 清酒	1	
△ 水	20	

※素焼きでなくても調理できます。



### 【 料理について 】

鶏肉手羽元素焼きをしょうが・にんにくの入った甘酸っぱいたれで煮込んだ料理です。さっぱりして好評です。

### (組合せ献立例)

パン  
牛乳  
鶏肉のインドネシア風  
コールスローサラダ  
マカロニスープ

△: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