

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 237-2

令和 3年 12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)

[高野豆腐のそぼろカレー]

《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
高野豆腐	5
豚ひき肉	10
△ たまねぎ	50
△ にんじん	5
にんにく	0.2
しょうが	0.2
△ 植物油	0.2
△ カレールウ	12
△ A ウスターソース	1
△ ケチャップ	1
水	80

(作り方)

- ① 高野豆腐はもどして水気をきり、フードプロセッサーでそぼろ状に細かくする。
- ② たまねぎ、にんじんは1cm角に切る。
- ③ にんにくとしょうがはすりおろす。
- ④ 油を熱し、③・たまねぎを入れて色づくまで炒める。
- ⑤ ④に①・豚ひき肉を加える。
- ⑥ ⑤ににんじんを加える。
- ⑦ ⑥に水を加える。
- ⑧ ⑦にAを加え仕上げる。



【 料理について 】

高野豆腐をフードプロセッサーで細かくすると、そぼろのような食感になります。ひき肉の代わりに取り入れやすく、脂質を抑えてカルシウムをとることができます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
高野豆腐のそぼろカレー
チキンカツ
春雨サラダ

[きのことセロリの和風サラダ]

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
セロリ	20
えのきたけ	20
しめじ	20
しいたけ	10
おろししょうが	1
△ 米酢	5
△ A うすくちしょうゆ	2
△ 食塩	0.1
△ 上白糖	0.1

(作り方)

- ① セロリはななめうす切り、しいたけはうす切り、えのきは3cmに切り、しめじは小房にわけ、ゆでます。
- ② おろししょうがとAを混ぜ合わせる。
- ③ ①を②であえる。



【 料理について 】

癖のある味のセロリですが、しょうががきいたさっぱりとした味付けで、おいしく食べることができます。但馬産きのこを使用しています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ししゃものオランダあげ
きのことセロリの和風サラダ
うずらおでん

△: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...

兵庫県食育支援

検索



クリック