

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 244

令和4年8月22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・食育支援部会)

[岩津ねぎのポトフ]

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 粗挽きミニカテルウインナー	15
△ 岩津ねぎ	20
△ じゃがいも	20
△ だいこん	20
△ ごぼう	10
△ にんじん	10
△ ブロccoli	10
△ チキンスープの素(粉末)	2
△ 食塩	0.2
△ こしょう	0.01
△ 水	120

(作り方)

- ① 岩津ねぎは1.5cmのぶつ切り、だいこん・にんじんは5mmのいちよう切り、じゃがいもは2cm角、ごぼうは5mmのななめ切りにする。
- ② ブロccoliは小房に分け、ゆでます。
- ③ 水・チキンスープ・だいこん・ごぼう・にんじん・じゃがいも・ウインナーを入れて煮る。
- ④ ③に塩・こしょう・岩津ねぎを加える。
- ⑤ ④に②を加え仕上げる。



【 料理について 】

朝来市特産の岩津ねぎを使った料理です。岩津ねぎをぶつ切りにすることで、存在感もあり、やわらかくなるまで煮るとねぎの甘みもでます。ブロッコリーを下ゆでて最後に入れることで、色よく仕上げることができます。

(組合せ献立例)

コッペパン
牛乳
オムレツ
千切りサラダ
岩津ねぎのポトフ

[納豆のかきあげ]

《 丹波 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 納豆	4
△ 焼き竹輪	13
△ たまねぎ	13
△ さつまいも	11
△ 薄力粉	7
△ A でん粉	2
△ 食塩	0.15
△ 水	7
△ 植物油	5

(作り方)

- ① さつまいも・たまねぎは5mmのせん切り、竹輪は5mmの輪切りにする。
- ② Aで衣をつくる。
- ③ 納豆・①を混ぜる。
- ④ ③に②を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ スプーンを使って一口大にまとめ、油で揚げる。



【 料理について 】

納豆が苦手な子どもたちでも食べやすい料理です。油で揚げることで、納豆独特の臭みが少なくなります。

(組合せ献立例)

ゆかりごはん
牛乳
納豆のかきあげ
ツナと小松菜のおひたし
ばち汁

△: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