

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 245-1

令和 4 年 9 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・食育支援部会)

[さつまいも入り粕汁]

《 阪神北 》

| (1人分材料) | 純使用量(g) |
|---------|---------|
| さつまいも | 30 |
| だいこん | 20 |
| 豚肉 | 15 |
| △ にんじん | 10 |
| つきこんにやく | 10 |
| 酒粕 | 10 |
| △ 淡色辛みそ | 9 |
| △ 油揚げ | 2 |
| △ 削り節 | 2.5 |
| △ 食塩 | 0.05 |
| 水 | 105 |

- (作り方)
- ① 削り節でだしをとる。
 - ② さつまいもは2cmの乱切り、だいこん・にんじんは3mmのいちよう切りにする。
 - ③ 油揚げは5mmに切り、油ぬきをする。
 - ④ つきこんにやくはゆでる。
 - ⑤ 酒粕はだしでとく。
 - ⑥ ①に豚肉を入れて煮る。
 - ⑦ ⑥に②③④⑤を加える。
 - ⑧ ⑦にみそ・塩を加え仕上げる。



【 料理について 】

伊丹市は酒蔵が昔からあることで有名です。給食にも地元の酒粕を使っています。早めに酒粕を加えることでまろやかなあじわいになります。

(組合せ献立例)

ごはん
 牛乳
 エリンギと鶏肉の炒め物
 さつまいも入り粕汁

[黒豆の炒り鶏]

《 丹波 》

| (1人分材料) | 純使用量(g) |
|--------------|---------|
| 黒豆(乾燥) | 7 |
| 鶏もも肉 | 25 |
| だいこん | 35 |
| れんこん | 18 |
| 板こんにやく | 15 |
| △ 厚揚げ | 15 |
| △ にんじん | 13 |
| △ 焼き竹輪 | 10 |
| △ さやいんげん | 6 |
| △ 上白糖 | 3 |
| △ A うすくちしょうゆ | 2.5 |
| △ こいくちしょうゆ | 2.3 |
| △ 本みりん | 1 |
| △ 植物油 | 0.5 |
| 煮干し | 2 |
| 水 | 60 |

- (作り方)
- ① 黒豆は洗って水につけ、冷蔵庫に一晩置く。
 - ② 煮干しでだしをとる。
 - ③ 鶏肉は7～10gに切る。
 - ④ にんじんは8mm、だいこんは1.5cmのいちよう切り、こんにやくは1cm角に切る。
 - ⑤ れんこんは1cmのいちよう切りにし、酢水につける。
 - ⑥ 竹輪は5mmの輪切り、さやいんげんは2cmに切る。厚揚げは一口大に切り、油ぬきをする。
 - ⑦ 油を熱し、③を入れ炒める。
 - ⑧ ⑦に④⑤を加える。
 - ⑨ ⑧に②を加え煮る。
 - ⑩ ⑨に①・竹輪・厚揚げを加える。
 - ⑪ ⑩にAを加える。
 - ⑫ ⑪にさやいんげんを加え仕上げる。



【 料理について 】

丹波市特産の黒豆とたくさんの根菜を使った煮物で、寒い時期に体が温まる一品です。その年にとれた黒豆で作るのがおすすめです。

△:兵庫県学校給食・食育支援センターで取扱っている物資

(組合せ献立例)

ごはん
 牛乳
 黒豆の炒り鶏
 焼きししゃも
 ゆばの和え物

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