

ひょうごっ子の給食レシピ

～わが町の献立(地場産物)～ NO. 227

令和 3年 1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)

[白身魚のいちじくソース]

《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
△ ホキ(2cm角)	40
△ A [食塩	0.2
△ しょう	0.01
△ でん粉	4
△ 植物油	4
△ B [いちじくジャム	4
△ 上白糖	1.5
△ こいくちしょうゆ	1
△ ぶどう酒(赤)	0.1
△ 水	6.7
△ レモン果汁	2

(作り方)

- ① ホキはAで下味をつける。
- ② ①にでん粉をつけて揚げる。
- ③ Bを煮立てる。
- ④ ③にレモン果汁を加え、②をあえる。



【 料理について 】

特産品のいちじくを使用した料理です。レモン果汁といちじくジャムのソースで甘酸っぱい揚げ物になりました。ホキが熱いうちにソースとからめると味がよくなじみます。

(組合せ献立例)

パン
 牛乳
 白身魚のいちじくソース
 キャベツのソテー
 ポークビーンズ

[切干し大根のカレー炒め]

《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
△ 豚ひき肉	20
△ たまねぎ	20
△ にんじん	10
△ 切干しだいこん	5
△ ピーマン	5
△ A [うすくちしょうゆ	4.1
△ 清酒	2
△ 上白糖	2
△ カレー粉	0.38
△ 食塩	0.2
△ しょう	0.01
△ 植物油	0.3

(作り方)

- ① 切干しだいこんはもどして5cmに切る。
- ② たまねぎはうす切り、にんじんはせん切り、ピーマンは細切りにする。
- ③ 油を熱し、豚ひき肉を炒め、塩・しょうをする。
- ④ ③に、にんじん・たまねぎ・切干しだいこん・ピーマンを加える。
- ⑤ ④の水分をしっかり飛ばしてAを加え仕上げる。



【 料理について 】

苦手な子どもが多い切干しだいこんも、カレー味の炒め物にすると食べやすくなります。調味料を入れる前に水分をしっかり飛ばすと、おいしく仕上がります。

(組合せ献立例)

ごはん
 牛乳
 バンバンジー
 切干し大根のカレー炒め
 ワンタンスープ

△: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...

兵庫県食育支援

検索



クリック