

ひょうごっ子の給食レシピ

～わが町の献立(地場産物)～ NO. 228

令和 3年 2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)

[武蔵汁]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ そうめんバチ	7
さといも	20
だいこん	20
ささがきごぼう	10
△ にんじん	7
生しいたけ	5
葉ねぎ	3
△ 淡色辛みそ	9
A[煮干し	3
水	100

《 西播磨 》

(作り方)

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② さといも・だいこんは6mmの拍子木切り、にんじんは3mmのせん切り、しいたけはうす切り、ねぎは3mmの小口切りにする。ごぼうは水にさらす。
- ③ ①にだいこん・にんじん・ごぼう・さといも・しいたけを入れる。
- ④ ③にバチ・みそ・ねぎを加え仕上げる。



【 料理について 】

西播磨特産のそうめんバチと地元の味噌を使った味噌汁にしました。宮本武蔵生誕の地と言われる地域があることから、その名前をとって名づけました。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉の柚子香揚げ
白菜のおひたし
武蔵汁

[鮭の味噌マヨネーズ焼き]

(1人分材料)	純使用量(g)
べにざけ(1切)	50
△ A [清酒	1
食塩	0.1
△ [しょう	0.02
△ たまねぎ	5
青ピーマン	5
赤ピーマン	4
△ B [マヨネーズ	7
△ [淡色辛みそ	1.6
アルミカップ	1枚
(底辺7cm)	

《 西播磨 》

(作り方)

- ① 鮭はAで下味をつける。
- ② 赤ピーマン・青ピーマンは半分に切り、5mmに切り、ゆでます。
- ③ たまねぎは1/4に切り、6mmに切り、蒸しします。
- ④ ②・③・Bを混ぜる。
- ⑤ アルミカップに①を入れ、④をのせ、オーブンで焼く。

※オーブン温度と目安時間
230℃ 12分



【 料理について 】

鮭を洋風にアレンジした料理です。地元の味噌をかくし味に使っています。

(組合せ献立例)

パン
牛乳
鮭の味噌マヨネーズ焼き
切干大根とベーコンのソテー
野菜スープ

△: 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