

ひょうごっ子の給食レシピ

～わが町の献立(地場産物)～NO. 231

令和 3年 5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)

[宝塚ねぎの炒め煮]

《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量(g)
宝塚ねぎ	20
鶏肉(10gカット)	20
清酒	0.5
しらたき	15
△ にんじん	5
△ まいたけ	5
△ 植物油	0.5
△ A { こいくちしょうゆ	2
△ { 三温糖	1.5
△ { 本みりん	0.5

(作り方)

- ① 鶏肉に酒をふる。
- ② 宝塚ねぎは1cmのななめ切り、にんじんは3mmのいちよう切り、まいたけは小房に分ける。
- ③ しらたきは5cmに切りゆでる。
- ④ 油を熱し、鶏肉を炒める。
- ⑤ ④ににんじんを加える。
- ⑥ ⑤に③・宝塚ねぎ・まいたけを加える。
- ⑦ ⑥にAを加え仕上げる。



【 料理について 】

宝塚ねぎは、白ねぎと青ねぎの中間のようなねぎで、緑色の部分も甘くてやわらかいため、この部分も一緒に炒め煮にしています。白ねぎや各地域でとれる太ねぎを使用しても良いです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
宝塚ねぎの炒め煮
みずなのみそ汁
でんぶ

[さばのタンドリーグリル]

《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ さば(1切)	60
△ ヨーグルト(無糖)	5
△ しょうが	1.2
△ ごま(いり)	1
△ A { にんにく	0.6
△ { ぶどう酒(白)	2.5
△ カレー粉	0.5
△ 食塩	0.25
△ こしょう	0.03

(作り方)

- ① しょうが・にんにくはすりおろす。
- ② ごまはする。
- ③ さばはAで下味をつける。(30分程度)
- ④ ③をオーブンで焼く。



※オーブン温度と目安時間
180℃ 15分
(焦げないように注意する)

【 料理について 】

タンドリー風の味付けにすることで魚の臭みがおさえられ、青魚の苦手な子どもも食べやすくなります。主食がパンでもごはんでも合います。

(組合せ献立例)

パン
牛乳
さばのタンドリーグリル
ドレッシングサラダ
白玉団子スープ

△: 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