

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 233

令和 3年 8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)

〔 鶏肉とれんこんの柚子味噌がらめ 〕 《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
鶏肉(もも皮つき10g)	40	① 鶏肉はAで下味をつける。
△ A 食塩	0.1	② れんこんは1cmのいちよう切り、たまねぎは1/4に切り、1cmに切る。にんじんは5mmのいちよう切り、さやいんげんは2cmに切り、ゆでる。
△ こしょう	0.01	③ ①にでん粉をつけて揚げる。れんこんは素揚げする。
△ でん粉	5	④ Bを煮立て、最後にゆず果汁を加える。
△ 植物油	4	⑤ 油を熱し、たまねぎを炒める。
れんこん	15	⑥ ⑤ににんじん・さやいんげんを加える。
△ 植物油	1.5	⑦ ⑥に④を加える。
△ たまねぎ	15	⑧ ⑦に③を加え仕上げる。
△ にんじん	7	
さやいんげん	3	
△ 淡色辛みそ	4.5	
△ B 上白糖	2.7	
本みりん	0.9	
△ こいくちしょうゆ	0.45	
水	0.9	
ゆず果汁	0.9	
△ 植物油	0.2	



【 料理について 】

西播磨特産のれんこん・ゆず果汁を使った料理です。地元の味噌を使い甘辛く仕上げ、食べやすくしています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉とれんこんの柚子味噌がらめ
小松菜のおひたし
ばち汁

〔 黒豆じゃこ 〕

《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
黒豆(炒り)	2	① 油を熱し、かえりちりめんを炒める。
△ かえりちりめん	3	② ①にAを加える。
△ 植物油	1.5	③ ②に黒豆を加え仕上げる。
△ 上白糖	1	
△ A 本みりん	1	
△ こいくちしょうゆ	0.5	
水	1.5	



【 料理について 】

播磨灘で獲れた姫路市産のかえりちりめんを使った料理です。炒った黒豆と組み合わせることで、かみごたえを楽しめます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
具雑煮
れんこんのきんぴら
黒豆じゃこ

△: 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