

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)
鶏肉(もも皮つき10g)	40
△ A 食塩	0.1
△ こしょう	0.01
△ でん粉	5
△ 植物油	4
れんこん	15
△ 植物油	1.5
△ たまねぎ	15
△ にんじん	7
さやいんげん	3
△ B 淡色辛みそ	4.5
△ 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

(作り方)

- ① 鶏肉はAで下味をつける。
- ② れんこんは1cmのいちょう切り、たまねぎは1/4に切り、1cmに切る。にんじんは5mmのいちょう切り、さやいんげんは2cmに切り、ゆでる。
- ③ ①にでん粉をつけて揚げる。れんこんは素揚げする。
- ④ Bを煮立て、最後にゆず果汁を加える。
- ⑤ 油を熱し、たまねぎを炒める。
- ⑥ ⑤ににんじん・さやいんげんを加える。
- ⑦ ⑥に④を加える。
- ⑧ ⑦に③を加え仕上げる。



【 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)
黒豆(炒り)	2
△ かえりちりめん	3
△ 植物油	1.5
△ A 上白糖	1
△ 本みりん	1
△ こいくちしょうゆ	0.5
水	1.5

(作り方)

- ① 油を熱し、かえりちりめんを炒める。
- ② ①にAを加える。
- ③ ②に黒豆を加え仕上げる。



【 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