

# ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 236

令和 3年 11月22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)

## [ スズキのレモンバジルソース ]

## 《 丹波 》

(1人分材料)	純使用量(g)
すずき(1切)	40
△ A [ 食塩	0.15
△ しょう	0.02
にんにく	0.3
△ オリーブ油	1.5
△ レモン果汁	1
△ B [ ぶどう酒(白)	1
△ バジルペースト(冷凍)	0.4

### (作り方)

- ① すずきはAで下味をつける。
- ② 鉄板に①を並べ、オーブンで焼く。
- ③ にんにくはみじん切りにする。
- ④ オリーブ油で③を炒め、Bを加えてソースを作る。
- ⑤ ②に④をかける。

※オーブン温度と目安時間  
260℃ 9分



### 【 料理について 】

バジルにさわやかなレモンの香りが加わり、魚をおいしく食べられます。タイやホキなどにもよく合います。

### (組合せ献立例)

パン  
牛乳  
スズキのレモンバジルソース  
マカロニサラダ  
野菜のトマトスープ煮  
いちごジャム

## [ トマトとたまごのスープ ]

## 《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ トマトピューレ	30
△ 液卵(冷凍)	20
鶏肉皮なし	20
△ たまねぎ	30
△ にんじん	10
こまつな	10
△ チキンブイヨン	7
△ A [ 食塩	1.2
△ しょう	0.02
水	130

### (作り方)

- ① たまねぎは8mmのうす切り、にんじんは5mmのせん切りにする。
- ② こまつなは2cmに切り、ゆでます。
- ③ 卵は流水で解凍する。
- ④ 水・チキンブイオンを煮立て、鶏肉・たまねぎ・にんじんを入れる。
- ⑤ ④にトマトピューレ・塩・しょうを加える。
- ⑥ ⑤に②を加える。
- ⑦ ⑥に③を加え、仕上げる。



### 【 料理について 】

兵庫県産のトマトピューレと神戸旬菜のこまつなを使った料理です。いんどりもよく暑い時期でもさっぱりとして食べやすいです。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
さわらのエスニック風  
トマトとたまごのスープ

△: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...

兵庫食育支援

検索



クリック