

# ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 237-1

令和 3年 12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)

## [ しそ入りつくね ]

## 《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏ひき肉	40
鶏卵	5
△ たまねぎ	20
△ ごぼう	20
しそ	0.5
△ 淡色辛みそ	3
△ パン粉	2
△ 清酒	1
△ 上白糖	0.8
△ ごま(いり)	0.5

### (作り方)

- ① たまねぎ・ごぼう・しそはみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉・鶏卵・①・Aをよく混ぜる。
- ③ ②を鉄板に平らに流し、オーブンで焼く。

※オーブン温度と目安時間  
180℃ 20分



### 【 料理について 】

しそが旬を迎える初夏におすすめです。しその香りとごぼうの食感がアクセントになっています。ごぼうの大きさを粗みじん切りにすると、かみかみ献立としても取り入れることができます。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
しそ入りつくね  
チンゲンサイの酢の物  
豆乳みそ汁

## [ 鶏肉とかぼちゃの揚げ浸し ]

## 《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉(むね皮つき15g)	30
かぼちゃ	20
△ でん粉	8
△ 植物油	5
△ こいくちしょうゆ	2
△ A 三温糖	1.5
△ 本みりん	0.75
△ 米酢	0.5
△ 水	0.5

### (作り方)

- ① 鶏肉にでん粉をつけて揚げる。
- ② かぼちゃは1.5cm角に切る。
- ③ ②を素揚げする。
- ④ Aを合わせて煮る。
- ⑤ ①③を混ぜて、④のたれをからめる。



### 【 料理について 】

ホクホクのかぼちゃと、ジューシーな鶏肉がよく合い、甘辛い味付けでごはんがすすみます。かぼちゃの代わりに、さつまいもやれんこんを使ってもおいしいです。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
鶏肉とかぼちゃの揚げ浸し  
中華和え  
ワンタンスープ

△: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