

# ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 238

令和 4年 1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)

## [ 野菜とささみの大葉和え ]

## 《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ ささみ(水煮・フレーク)	25
きゅうり	15
もやし	10
△ にんじん	3
しそ	0.5
△ うすくちしょうゆ	1.4
△ A 三温糖	1
△ 穀物酢	0.8

### (作り方)

- ① ささみはほぐす。
- ② きゅうり・にんじんはせん切りにし、ゆでます。
- ③ もやしはゆでます。
- ④ しそは細かくきざみ、Aと合わせて煮立て、さます。
- ⑤ ①②③を④であえる。



### 【 料理について 】

しそのさわやかな香りが、野菜とささみによく合います。暑い夏でも食べやすく、人気の高い和え物です。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
ちくわのカレー揚げ  
野菜とささみの大葉和え  
もずくのみそ汁

## [ ベーコンポテト ]

## 《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ ジャがいも	70
△ ベーコン	15
△ チーズ(ピザ用)	10
△ マヨネーズ	10
パセリ	0.2
アルミカップ (小判型81×50×25)	1個

### (作り方)

- ① ジャがいもは1cm角に切り、蒸す。
- ② ベーコンを炒め、①と合わせる。
- ③ パセリはみじん切りにし、チーズと合わせる。
- ④ アルミカップに②を入れ、マヨネーズ・③をのせてオーブンで焼く。



※ オーブン温度と目安時間  
230℃ 7分30秒

### 【 料理について 】

マヨネーズをのせることで、冷めてもじゃがいもがしっとりしておいしく食べられます。チューブタイプのマヨネーズを使うと、調理作業がスムーズに進みます。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
ベーコンポテト  
ドレッシングサラダ  
白菜と肉団子のスープ

△: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