

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 239

令和 4年 2月21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)

[ぶりの甘辛揚げ]

《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
ぶり(2cm角・冷凍)	60
にんにく	0.05
△ こいくちしょうゆ	3
△ A 清酒	2
△ 本みりん	1
△ コチュジャン	0.2
△ 薄力粉	3
△ でん粉	3
△ 植物油	6

(作り方)

- ① にんにくはすりおろす。
- ② ぶりに①・Aで下味をつける。
- ③ 薄力粉・でん粉を混ぜ、②につけて揚げる。



【 料理について 】

ぶりは身が崩れやすいので、先に下味をつけてから揚げます。
白身魚でも代用できます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ぶりの甘辛揚げ
大根のナムル
玉ねぎのみそ汁

[白菜のさっぱり和え]

《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
はくさい	50
△ ポークハム(短冊)	10
△ にんじん	7
△ うすくちしょうゆ	2
△ A 米酢	1.5
△ 三温糖	1.5
△ ゆず果汁	0.4

(作り方)

- ① はくさいは2～3cmに切り、ゆでます。
- ② にんじんはせん切りにし、ゆでます。
- ③ ハムは蒸し、さます。
- ④ ①②③をAであえる。



【 料理について 】

兵庫県産のゆず果汁を使用し、さっぱりとした味わいです。
はくさいの白色とにんじんの赤色で彩りもきれいです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鯖の味噌煮
白菜のさっぱり和え
湯葉のすまし汁

△: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