

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 240

令和4年3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)

[ガーリックスープ]

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ ベーコン	10
△ たまねぎ	35
トマト	25
△ スイートコーン(冷凍)	12
ほうれんそう	12
△ にんじん	7
エリンギ	7
にんにく	1.2
△ オリーブ油	0.6
△ ポークビヨン	8
△ チキンビヨン	8
△ 食塩	0.7
△ こしょう	0.03
水	120

(作り方)

- ① ほうれんそうは3cmに切り、ゆでます。
- ② たまねぎは7mmうす切り、にんじんは4mmいちょう切り、トマトは2cm角切り、エリンギは7mmうす切り、にんにくはすりおろす。
- ③ オリーブ油を熱し、にんにくを入れる。
- ④ ③にベーコン・1/2量のたまねぎ・塩・こしょうを加える。
- ⑤ ④に残りのたまねぎ・にんじんを加える。
- ⑥ ⑤にビヨン・水を加える。
- ⑦ ⑥にスイートコーン・トマト・エリンギを加える。
- ⑧ ⑦に①を加え味をととのえ仕上げる。



【 料理について 】

ほんのりガーリックの香りが、食欲をそそります。冬には体が温まり、夏には食欲を増します。また、溶き卵を入れても美味しくなります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ホキの香草パン粉焼き
パスタソテー
ガーリックスープ

[カチュンバル]

《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量(g)
きゅうり	15
レッドオニオン	15
黄ピーマン	5
赤ピーマン	5
△ レモン果汁	1.2
△ オリーブ油	0.6
△ A 上白糖	0.6
△ 食塩	0.2
△ こしょう	0.01
△ チリパウダー	0.01

(作り方)

- ① Aを煮立たせます。
- ② きゅうり、レッドオニオンはうす切り、黄ピーマン、赤ピーマンは3mmに切り、ゆでます。
- ③ ②を①であえる。



【 料理について 】

カチュンバルはインドでは定番のサラダです。チリパウダーで辛みを効かせているので食欲をそそります。チリパウダーだけではなく、クミンやコリアンダーを入れてアレンジしてもおいしいです。

(組合せ献立例)

ナン
牛乳
チャナマサラ
カチュンバル
※チャナマサラ=ひよこ豆のカレー

△: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