

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 242

令和 4年 5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)

[じゃこまめごはん]

《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
精白米	80
△ ちりめんじゃこ	3
△ 大豆(蒸)	10
△ にんじん	3
△ ごま(いり)	1
△ こいくちしょうゆ	2
△ A 本みりん	1
△ 上白糖	0.5
水	2～3

(作り方)

- ① にんじんはせん切り、ごまは軽くする。
- ② Aと水を煮立て、にんじんを加え煮る。
- ③ ②に大豆・ちりめんじゃこを加える。
- ④ ③にごまを加え仕上げる。



※ごはんと具を一緒に入れて各自で混ぜ合わせて食べる。

【 料理について 】

姫路市産のちりめんじゃこと兵庫県産の大豆を使った料理です。不足しがちな小魚と大豆と一緒に食べることができます。

(組合せ献立例)

じゃこまめごはん
牛乳
れんこんのおかか煮
もちむぎのふし汁

△：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

※「まん延防止等重点措置」の適用等を踏まえ、調理実習を中止しましたので、5月発行は1品の掲載となります。ご了承ください。



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