

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 245-2

令和4年9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・食育支援部会)

[みずなのじゃこに]

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
みずな	20
△ しらす干し	5
△ ほうれんそう(冷凍)	20
△ 油揚げ	5
△ にんじん	5
△ うすくちしょうゆ	2
A 本みりん	1
△ 削り節	1
水	15

(作り方)

- ① 削り節でだしをとる。
- ② しらす干しはゆでる。油揚げは5mmの短冊切りにし、油ぬきをする。
- ③ みずなは2cmに切る。にんじんは3mmのせん切りにする。
- ④ みずな・ほうれんそうは、それぞれゆでます。
- ⑤ ①を煮立て、にんじん・②・Aを入れて煮る。
- ⑥ ⑤に④を加え仕上げる。

※ 野菜はゆでた後、軽くしぼるくらいの水切りにする。



【 料理について 】

こうべ旬菜のみずなを使っています。みずなの収穫量が多い11月から2月に給食に登場します。シャキシャキとした食感がおいしい料理です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
牛肉とさといものうまに
みずなのじゃこに
兵庫のりつくだに

[きゅうりのしょうゆ漬け]

《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
きゅうり	20
△ 食塩	0.2
しょうが	0.4
△ こいくちしょうゆ	3
△ A 上白糖	2
△ 米酢	1
本みりん	0.5

(作り方)

- ① きゅうりは5mm幅の輪切りにし、塩もみする。
- ② しょうがはすりおろす。
- ③ Aを煮立て、②を入れる。
- ④ ③に水気をしぼった①を加え、煮て仕上げる。



【 料理について 】

パリパリとしたきゅうりの食感が楽しめる、きゅうりの漬物風味の料理です。しょうがとしょうゆ味が効いて、ごはんがよくすすみます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ひじきの油炒め
みそ汁
きゅうりのしょうゆ漬け

△: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