

# ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 248

令和4年12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)

## [ 豚肉とうずら卵の煮込み ]

## 《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 豚肉(もも・2cm角切)	40
△ うずら卵(水煮)	20
△ こんにゃく	18
△ 根深ねぎ	13
△ しょうが	1.3
△ A	
こいくちしょうゆ	4
三温糖	3
本みりん	3
清酒	1.5
△ 米酢	0.4
△ 水	6
△ でん粉	0.3

- (作り方)
- ① 豚肉は下ゆです。
  - ② こんにゃくは2.5cm色紙切りにし下ゆです。
  - ③ ねぎは小口切りにする。
  - ④ しょうがはすりおろす。
  - ⑤ 鍋にAを入れ、煮立てる。
  - ⑥ ⑤に①②③④とうずら卵を加え煮る。
  - ⑦ ⑥に水どきでん粉を加え仕上げる。



## 【 料理について 】

しょうがが効いた甘辛い味付けで、ごはんにもよく合います。こんにゃくやねぎにも味がしみこみ、子どもたちに人気の料理です。でん粉でとろみをつけることで、寒い時期でも脂がかたまらず、おいしく食べることができます。

## (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
豚肉とうずら卵の煮込み  
もやしのごま和え  
大根汁

## [ 油みそ ]

## 《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 豚ひき肉	10
△ おから	3
△ にら	2
△ しょうが	2
△ 植物油	1
△ ごま油	0.5
△ A	
清酒	2
上白糖	1.5
赤色辛みそ	1.5
本みりん	1
△ 水	3~5

- (作り方)
- ① にらは1cm幅に切り、しょうがはすりおろす。
  - ② 油を熱し、しょうがと豚ひき肉を入れ炒める。
  - ③ ②にAを加え、一煮立ちさせ、おからを加える。
  - ④ ③ににらとごま油を加え、仕上げる。



## 【 料理について 】

油みそは沖縄県の郷土料理です。みそに豚肉や魚、砂糖を加えて炒めた甘辛いみそのことで、ごはんのにのせたり、おにぎりの具にしたり、「ごはんのおとも」として親しまれています。

## (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
さばの煮付け  
すまし汁  
油みそ

△: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