

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 249

令和 5 年 1 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)

【かにたま】

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 液卵(冷凍)	35
かに風味かまぼこ(冷凍)	4
△ たまねぎ	10
△ にんじん	5
△ 葉ねぎ	4
たけのこ(水煮)	3
△ 乾しいたけ	0.7
△ ごま油	1
△ 食塩	0.2
【たれ】	
△ グリンピース(冷凍)	2
△ こいくちしょうゆ	2
△ A 穀物酢	2
△ 上白糖	1.5
△ 本みりん	1
△ でん粉	0.5
水	15

《東播磨》

- (作り方)
- ① 液卵は解凍し、攪拌する。
 - ② かに風味かまぼこは解凍し、ほぐす。たまねぎは5mmうす切り、にんじんは4mmせん切り、ねぎは4mm小口切り、たけのこは5mm角に切り、しいたけはもどして5mm角に切る。
 - ③ ①②・塩・油を混ぜる。
 - ④ 鉄板にオーブンシートを敷き、③を流し込み焼く。
 - ⑤ 焼きあがったら、切り分けて配食する。
 - ⑥ グリンピースは水洗いする。
 - ⑦ A・水を煮立て、⑥を入れる。
 - ⑧ ⑦に水どきでん粉を加え仕上げる。



※オーブン温度と目安時間
240℃ 15分

※ たれは別に配食し、教室で
食べるときにかける。

【料理について】

中華風味の鶏卵を使ったオープン料理です。教室でたれをかけるので、焼きあがって時間が経っても美味しく食べることができます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
かにたま
春雨サラダ
みそスープ

【ひねどりのゆずソテー】

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 親鶏素焼き(冷凍・スライス)	10
△ キャベツ	40
△ にんじん	7
△ スイートコーン(冷凍)	5
△ 植物油	1
△ ゆず果汁	1
△ 米酢	1
△ うすくちしょうゆ	1
△ 上白糖	0.5
△ 食塩	0.2
△ こしょう	0.02

《中播磨》

- (作り方)
- ① キャベツは1.5cmの短冊切り、にんじんは5mmのせん切りにする。
 - ② 親鶏素焼きは解凍し、ほぐす。
 - ③ 油を熱し、②を入れ炒め、塩・こしょうを加える。
 - ④ ③ににんじん・キャベツ・コーンを加える。
 - ⑤ ④に米酢・うすくちしょうゆ・上白糖を加える。
 - ⑥ ⑤にゆず果汁を加え仕上げる。



【料理について】

播州地方でよく食べられている親鶏(ひね鶏)をさっぱりとした味つけで調理し、地元の安富町産のゆず果汁を使って香りよく仕上げました。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
姫路おでん
ひねどりのゆずソテー

△: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… 兵庫県食育支援

検索

クリック