

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～ NO. 250

令和 5 年 2 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)

[さけのハーブ焼き]

《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ ぎんざけ(1切)	60
にんにく	0.2
ローズマリー(乾燥・粉末)	0.1
バジル(乾燥・粉末)	0.03
△ オリーブ油	1.2
△ A 食塩	0.3
△ こしょう	0.04

(作り方)

- ① にんにくはすりおろす。
- ② ①・ローズマリー・バジル・Aを混ぜ合わせ、たれを作る。
- ③ さけに②をからめて焼く。

※オーブン温度と目安時間
230℃ 10分30秒



【 料理について 】

洋風の味付けですが、ごはんにもよく合います。
オリーブ油をからめることで、魚がパサつかずしっとり焼きあがります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さけのハーブ焼き
キャベツとみかんの甘酢あえ
中華スープ

[小松菜と親鶏のレモンがけ]

《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ こまつな(冷凍)	20
△ 親鶏素焼き(冷凍・スライス)	10
△ たまねぎ	5
△ うすくちしょうゆ	1.5
△ A レモン果汁	1
△ 上白糖	0.3

(作り方)

- ① 親鶏素焼きは解凍し、ゆでます。
- ② こまつなは解凍し、ゆでます。
- ③ たまねぎは5mmのうす切りにし、ゆでます。
- ④ ①②③をAであえる。



【 料理について 】

親鶏とは、卵を産み終えた鶏のことです。歯ごたえがあり、噛めば噛むほどコクとうまみが増します。レモン果汁を加えることでさっぱりとした味わいになります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
マーボー豆腐
小松菜と親鶏のレモンがけ

△: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...

兵庫食育支援

検索



クリック