

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～ NO. 252

令和5年4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)

【 バジルポテト 】

(1人分材料)	純使用量(g)
△ ジャがいも	40
△ バジルペースト(冷凍)	5
△ 荒挽ミニウインナー	20
△ にんじん	10
△ 植物油	0.4
△ おろしにんにく	0.1
△ 食塩	0.3
△ A[こしょう]	0.01

《 神戸 》

(作り方)

- ① ジャがいもは2cm角切り、にんじんは5mmのいちょう切りにし、ゆでる。
- ② ウインナーはゆでる。
- ③ 油を熱し、おろしにんにく・②を入れ炒める。
- ④ ①・バジルペースト・Aを加え、仕上げる。



※ ジャがいもは、食感が残るくらいにつぶす。

【 料理について 】

兵庫県産のバジルペーストを使用しています。バジルペーストは、くせない味で、ウインナーともよく合います。ミネラルも多く、体の本来の機能を高めてくれるハーブを使用した彩りのよい料理です。

(組合せ献立例)

かぼちゃパン
牛乳
バジルポテト
スープに

【 野山煮 】

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 鶏肉(もも皮付き7g)	30
△ 野菜天ボール	25
△ 生揚げ(冷凍10g)	30
△ だいこん	30
△ にんじん	25
△ さといも	20
△ ごぼう	15
△ だいた(水煮)	15
△ ぶなしめじ	10
△ さやいんげん(冷凍)	7
△ 乾しいたけ	1.5
△ 上白糖	3
△ こいくちしょうゆ	3
△ うすくちしょうゆ	2
△ 植物油	1.2
△ 清酒	0.8
△ 本みりん	0.8
△ 煮干し	0.4
△ 水	25

《 東播磨 》

(作り方)

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 生揚げは油めきをする。だいこんは2cmいちょう切り、にんじんは1cmいちょう切り、さといもは1.5cmいちょう切り、ごぼうは1.5cm斜め切りにし酢水にさらす。しめじは小房に分け、しいたけはもどして、1cm×1.5cmに切り、さやいんげんは水洗いをし1.5cmに切る。
- ③ 油を熱し、鶏肉・清酒を入れ炒める。
- ④ ③にごぼう・にんじん・①・砂糖を加える。
- ⑤ ④にだいこん・さといも・しょうゆを加える。
- ⑥ ⑤にだいた・しいたけ・野菜天ボール・生揚げ・しめじを加える。
- ⑦ ⑥にみりんを加え味をととのえる。
- ⑧ ⑦にさやいんげんを加え仕上げる。



【 料理について 】

野山で採れる根菜やきのこをふんだんに使った煮物です。野菜やきのこからの旨みが出て、秋にぴったりの料理です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
野山煮
親鶏のゆずポン酢和え
じゃこ佃煮

△:兵庫県学校給食・食育支援センター取扱い物資

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