

# ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～ NO. 253

令和5年5月22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)

## とりめし 【 鶏飯 】

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 精白米	78
△ 鶏肉(3gカット)	27
△ ごぼう	17
△ にんじん	5
△ にんにく	0.4
△ 植物油	0.5
△ こいくちしょうゆ	3.7
△ A 三温糖	2.4
△ 清酒	1.5
△ 食塩	0.47

## 《 丹波 》

### (作り方)

- ① ごぼうはさがき、にんじんは3mmのせん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 油を熱し、にんにくを入れ炒める。
- ③ ②に鶏肉を加える。
- ④ ③にごぼう・にんじんを加える。
- ⑤ ④にAを加える。
- ⑥ 炊きあがったごはん⑤を混ぜる。



## 【 料理について 】

大分県の郷土料理で、親戚が集まるときやお祭りなど、ハレの場に欠かせない料理となっています。地域や家庭によって、作り方や一緒に入れる具材が異なります。

## (組合せ献立例)

鶏飯  
牛乳  
れんこんのかき揚げ  
けんちん汁  
りんごゼリー

## 【 さつまいもとブロッコリーのサラダ 】 《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
さつまいも	20
△ ブロッコリー	10
△ まぐろ油漬	7
△ たまねぎ	5
△ ノンエッグマヨネーズ	4.5
△ A うすくちしょうゆ	0.7
△ 食塩	0.05
△ こしょう	0.02

### (作り方)

- ① さつまいもは2cm角に切る。ブロッコリーは小房に分ける。たまねぎは3mmのうす切りにする。
- ② さつまいも・ブロッコリーは、スチームコンベクションオープンで蒸し、さます。たまねぎはゆでます。
- ③ まぐろ油漬は油をきる。
- ④ ②③・Aを合わせ仕上げる。



## 【 料理について 】

彩りがよく、いろいろな食感を楽しめる食べ応えのあるサラダです。さつまいもとブロッコリーを蒸すことで、水っぽくならず仕上がりします。

## (組合せ献立例)

パン  
牛乳  
チキンのトマトソースがけ  
さつまいもとブロッコリーのサラダ  
カレースープ

△: 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