

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～ NO. 255

令和5年8月21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)

[ひじきサラダ]

(1人分材料)	純使用量(g)
△ ほしひじき	1.8
キャベツ	23
△ チキンハム(冷凍・短冊)	7
△ プロセスチーズ(5mm角)	5
△ うすくちしょうゆ	1.5
△ 植物油	1.2
△ A 上白糖	0.5
△ 食塩	0.1
△ こしょう	0.01

《 丹波 》

(作り方)

- ① ひじきはもどし、ゆでます。
- ② キャベツは3mmのせん切りこし、ゆでます。チキンハムは蒸しします。
- ③ ①②・チーズをAであえる。



【 料理について 】

カルシウムや食物繊維などの栄養素を豊富に含むひじきを使用したサラダです。チーズやハムを組み合わせるにより、適度な塩味で食べやすく仕上がります。

(組合せ献立例)

チキンカレー(ごはん)
牛乳
ひじきサラダ

[ポークソテー(オニオンソース)]

《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
豚もも肉 (1×4cm拍子木切り)	50
清酒	1
△ たまねぎ	13
りんご	6.5
△ 植物油	0.2
△ A にんにく(おろし)	2
こいくちしょうゆ	2
△ 三温糖	0.7
△ 本みりん	0.7
水	2.8

(作り方)

- ① 豚肉に清酒をふる。
- ② たまねぎはすりおろす。りんごは少し皮を残し、すりおろす。
- ③ ②・Aを煮立てる。
- ④ 油を熱し、①を入れ炒める。
- ⑤ ④に③を加え仕上げる。



【 料理について 】

オニオンソースが豚肉によく絡み、パンにもごはんにも合うメニューです。玉ねぎをよく炒める事で、辛みがやわらぎます。

(組合せ献立例)

パン
牛乳
ポークソテー(オニオンソース)
ブロッコリーサラダ
野菜スープ

△:兵庫県学校給食・食育支援センター取扱い物資



詳しくはホームページで...

兵庫食育支援

検索



クリック