

# ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 256

令和5年9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)

## 〔 たけのこのかき揚げ 〕

## 《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
たけのこ(水煮)	20
えび(殻付き・冷凍)	7
さやいんげん	5
△ 食塩	0.1
A〔 天ぷら粉	12
水	15
△ 植物油	15

### (作り方)

- ① たけのこは5mmのせん切り、さやいんげんは1～2cmに切る。
- ② ①・えび・塩を混ぜ合わせる。
- ③ A・②を混ぜ合わせ、油で揚げる。

※ 揚げ油温度 160～170℃



## 【 料理について 】

坊勢産の殻付きえびを使った料理です。献立の組み合わせによっては小麦粉アレルギーに配慮し、米粉の天ぷら粉で調理することも出来ます。

## (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
たけのこのかき揚げ  
かきたま汁

## 〔 納豆味噌 〕

## 《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
豚ひき肉	15
納豆(挽きわり)	10
葉ねぎ	7
△ 淡色辛みそ	4
A〔 清酒	1.8
三温糖	1.1
△ こいくちしょうゆ	0.3
△ ごま(いり)	1.5

### (作り方)

- ① ねぎは3mmの小口切りにする。
- ② 豚ひき肉と①を入れて炒める。
- ③ ②にAを加える。
- ④ ③に納豆とごまを加え仕上げます。



## 【 料理について 】

ねぎやみそが入るので、納豆が苦手な子でも食べやすい料理です。手巻き寿司の具にもぴったりです。

## (組合せ献立例)

すしごはん  
牛乳  
納豆味噌  
ツナサラダ  
湯葉のすまし汁  
手巻きのり

△: 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...

兵庫県食育支援

検索



クリック