

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 257

令和5年10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)

【 白いんげんまめのポタージュ 】

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 白いんげん豆 (ペースト・冷凍)	15
△ ジャガイモ	30
△ たまねぎ	30
△ にんじん	20
豆乳	20
パセリ	0.5
△ 植物油	0.4
△ ポークブイヨン	10
△ 米粉	2
△ 食塩	1
△ A しょうゆ	0.02
水	110

(作り方)

- ① ジャガイモは6mmの短冊切り、にんじんは5mmのせん切り、たまねぎは5mmのうす切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 油を熱し、にんじん・たまねぎ・ジャガイモをいため、Aを入れる。
- ③ ②に水・ポークブイヨンを加え煮る。
- ④ ③に白いんげん豆ペーストを加える。
- ⑤ ④に豆乳・水どき米粉・パセリを加え仕上げる。



※ 豆乳を入れたら沸騰させすぎないようにすると口当たりがよいです。

【 料理について 】

乳・小麦粉・卵アレルギーの児童でも食べることのできるスープです。豆類が苦手な人も気にせず食べることができるやさしい味のスープです。

(組合せ献立例)

パン
牛乳
フライドチキン
白いんげんまめのポタージュ

【 キャベツの和風あえ 】

《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
キャベツ	35
きゅうり	8
△ にんじん	5
しょうが	1
△ 米酢	2.3
△ A こいくちしょうゆ	1.2
△ 上白糖	1
△ 植物油	1.5

(作り方)

- ① キャベツは6mmのせん切り、きゅうりは2mmの輪切り、にんじんは短冊切りにし、ゆでます。
- ② しょうがはみじん切りにし、Aと合わせて煮立て、さます。
- ③ ②に油を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ①を③であえる。



【 料理について 】

しょうががさわやかに香る和え物です。しょうがをすりおろさず、みじん切りにすることでピリッとした風味を感じることができます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
魚の磯辺フライ
キャベツの和風あえ
ばち汁

△: 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