

# ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 258-1

令和5年11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)

## [ ちゃんこ汁 ]

| (1人分材料)      | 純使用量(g) |
|--------------|---------|
| キャベツ         | 25      |
| 焼き豆腐         | 15      |
| △ 白玉もち       | 15      |
| 鶏肉(もも10gカット) | 12      |
| こんにやく(つき)    | 10      |
| えのきたけ        | 8       |
| △ 淡色辛みそ      | 8       |
| 煮干し          | 3       |
| 水            | 120     |

## 《 但馬 》

### (作り方)

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② こんにやくは下ゆでする。
- ③ キャベツは2cmの短冊切り、焼き豆腐は2cmの角切りにする。
- ④ えのきは3cmに切り、ほぐす。
- ⑤ 鶏肉をから炒りし、①②③を入れる。
- ⑥ ⑤が煮立ったらアクをとり、白玉もちと④を加える。
- ⑦ ⑥にみそを加え仕上げる。



## 【 料理について 】

白玉もちのに入った、人気のみそ汁です。甘みとシャキシャキとした食感が特徴の「神鍋高原キャベツ」を使用しました。

## (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
竹輪の磯辺揚げ  
アーモンド和え  
ちゃんこ汁

## [ 姫路れんこんごはん ]

| (1人分材料)    | 純使用量(g) |
|------------|---------|
| △ 精白米      | 80      |
| 豚ひき肉       | 15      |
| れんこん       | 8       |
| △ にんじん     | 3       |
| 葉ねぎ        | 2       |
| しょうが       | 0.2     |
| △ こいくちしょうゆ | 2       |
| △ A 上白糖    | 1       |
| 清酒         | 1       |
| △ ごま油      | 0.3     |

## 《 中播磨 》

### (作り方)

- ① れんこんは3mmのいちょう切り、にんじんは3mmのせん切り、ねぎは3mmの小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ② 油を熱し、しょうが・豚ひき肉を入れ炒める。
- ③ ②にれんこん・にんじんを加える。
- ④ ③にAを加える。
- ⑤ ④にねぎを加え仕上げる。
- ⑥ ごはんに⑤を混ぜる。



## 【 料理について 】

姫路市の大津地区はれんこんの産地として有名で、サクサクと歯触りがよいのが特徴です。豚ひき肉のうま味や、れんこんのシャキシャキとした食感がおいしい混ぜごはんになっています。

## (組合せ献立例)

姫路れんこんごはん  
牛乳  
わけぎの酢みそ和え  
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