

# ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～ NO. 258-2

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)

## 【 さつまいもと黒大豆の揚げ煮 】

## 《 丹波 》

(1人分材料)	純使用量(g)
さつまいも	45
黒大豆(乾)	5
△ 植物油	5
△ 本みりん	1.5
△ A 上白糖	1.3
△ A こいくちしょうゆ	0.8
清酒	0.4
水	1.5

### (作り方)

- ① 黒大豆は前日に洗って水につけ、冷蔵庫に保管し、当日水をきる。
- ② さつまいもは2cmの角切りにする。
- ③ ①②を素揚げする。
- ④ Aを煮立て、③をからめ仕上げる。



### 【 料理について 】

丹波篠山の特産物である黒大豆を使った秋の味覚を楽しめる料理です。さつまいもは皮付きを使うので、赤、黄、黒の彩りよく仕上がります。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
さつまいもと黒大豆の揚げ煮  
切り干し大根の炒めナムル  
肉団子スープ

## 【 とふ粉の煮物 】

## 《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
粉豆腐(とふ粉)	9.6
はくさい	24
だいこん	10
△ にんじん	8
根深ねぎ	6
油揚げ	5
△ うすくちしょうゆ	4.4
△ A 清酒	1.9
三温糖	1.6
かつお削り節	1.2
水	28

### (作り方)

- ① かつお節でだしをとる。
- ② 油揚げは油ぬきをして、1cmの短冊切りにする。  
はくさいは1.5cmの短冊切り、だいこん・にんじんは1cmのいちょう切りにする。  
ねぎは5mm小口切りにする。
- ③ ①にだいこん・にんじんを入れ煮る。
- ④ ③に油揚げ・はくさいを加える。
- ⑤ ④にA・ねぎを加える。
- ⑥ ⑤にとふ粉を加え仕上げる。



粉豆腐(とふ粉)

### 【 料理について 】

高野豆腐を製造する過程で出る粉、「とふ粉」を使用した煮物です。和歌山県・長野県などの郷土料理として親しまれています。兵庫県では多可町などで古くから家庭料理として伝わっています。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
鮭の塩こうじ焼き  
とふ粉の煮物  
みぞれ汁

△: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