

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 259

令和5年12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)

[えだまめごはんの具]

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ えだまめ(冷凍・むき身)	20
にんじん	5
根深ねぎ	3
△ 植物油	0.3
△ こいくちしょうゆ	1
A 清酒	0.5
△ 食塩	0.1

(作り方)

- ① にんじんは3mmのせん切り、ねぎは5mmの小口切りにする。えだまめは塩ゆでする。
- ② 油を熱し、にんじん・ねぎ・えだまめを加え炒める。
- ③ ②をAで調味し仕上げる。



※ お皿にごはんと具をおき、自分で混ぜながら食べます。

【 料理について 】

えだまめを一味違った食べ方でいただく、彩りのよい夏の変わりごはんのひとつです。

(組合せ献立例)

ごはん
えだまめごはんの具
牛乳
ますのからあげ
みそしる

[豆腐団子のきのこ汁]

《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
木綿豆腐	13.2
△ 白玉粉	10
だいこん	15
ぶなしめじ	11
にんじん	7
葉ねぎ	4
△ 淡色辛みそ	10
煮干し	3
さば削り節	1.8
水	100

(作り方)

- ① 煮干しとさば削り節でだしをとる。
- ② 豆腐と白玉粉を合わせ、団子を作る。
- ③ だいこん・にんじんは2mmのいちよう切り、ねぎは4mmの小口切りにする。しめじは小房に分ける。
- ④ ①にだいこん・にんじんを入れる。
- ⑤ ④にしめじ・②を加える。
- ⑥ ⑤にみそ・ねぎを加え仕上げる。



※ 団子の固さをみながら、豆腐の量で調整する。

【 料理について 】

水の代わりに豆腐で作った団子は、たんぱく質やカルシウムを摂ることができます。もちもちとした食感に仕上がりに、子どもたちに人気のメニューです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
揚げ魚レモン風味
ゆかりあえ
豆腐団子のきのこ汁

△: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