

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 261-1

令和6年2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)

【 タコライス 】

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
豚ひき肉	30
大豆ミート(ミンチ・乾)	10
△ たまねぎ	35
△ トマト水煮(ダイス)	23
にんじん	10
にんにく	0.5
△ トマトケチャップ	7
△ ウスターソース	6
チリパウダー	0.2
△ 食塩	0.1
△ こしょう	0.02
△ 植物油	1
△ 薄力粉	1
キャベツ	45

(作り方)

- ① 大豆ミートは湯に約10分間浸漬し、水をきる。
- ② たまねぎとにんじんは粗みじん切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③ 油を熱し、にんにくを入れ炒める。
- ④ ③に豚ひき肉を加え、塩・こしょうをする。
- ⑤ ④に①とチリパウダーを加える。
- ⑥ ⑤にたまねぎとにんじんを加える。
- ⑦ ⑥にトマト水煮を加える。
- ⑧ ⑦にケチャップとソースを加え、味をととのえる。
- ⑨ ⑧に薄力粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒め、仕上げる。
- ⑩ キャベツはせん切りにし、ゆでます。

※ 皿にご飯とポイルキャベツとタコライスの具をのせて食べてください。



【 料理について 】

タコライスは沖縄県の郷土料理で、ひき肉と人参・玉ねぎを炒めてトマトとケチャップで味付けをしたアメリカのタコスをご飯の上にのせたものです。豚ひき肉と大豆ミートを一緒に炒めることで、大豆たんぱくや食物繊維が多く摂れます。

(組合せ献立例)

タコライス(麦ご飯)
牛乳
ポイルキャベツ
中華スープ
ヨーグルト

【 あちゃらづけ 】

《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量(g)
きゅうり	15
れんこん	10
にんじん	5
△ 穀物酢	1.5
△ A 上白糖	1
△ うすくちしょうゆ	1
一味唐辛子	0.01

(作り方)

- ① れんこんは2mmのいちよう切り、きゅうりは3mmの輪切り、にんじんは2mmのせん切りにし、ゆでます。
- ② Aを煮立て、さます。
- ③ ①を②・一味唐辛子であえる。



【 料理について 】

刻んだ季節の野菜に唐辛子を加えた酢の物です。爽やかな甘みと酸味に、唐辛子の辛みがアクセントになる一品です。あちゃらづけは、ポルトガル語で野菜や果物の漬物を意味する「アチャール」が語源とされています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
みずたき
あちゃらづけ

△: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