

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 262

令和6年3月21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)

[フェジョアーダ]

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
豚肉	25
△ ミックスビーンズ	15
△ ひよこ豆	7
△ ジャガイモ	55
△ たまねぎ	55
にんじん	25
にんにく	0.3
パセリ	0.1
△ 植物油	0.65
△ デミグラスソース	13
△ トマトケチャップ	9.4
△ ポークブイオン	6.5
△ 三温糖	0.4
△ 食塩	0.3
△ こしょう	0.07
水	30

(作り方)

- ① ジャガイモは2cm角切り、たまねぎは2cm角切り、にんじんは1cmいちよう切り、にんにくとパセリはみじん切りにする。
- ② 油を熱し、にんにくを入れ炒める。
- ③ ②に豚肉を加え、塩・こしょうをする。
- ④ ③にたまねぎとにんじんを加える。
- ⑤ ④に水・ブイオンを加える。
- ⑥ ⑤にジャガイモ・ミックスビーンズ・ひよこ豆を加える。
- ⑦ ⑥にデミグラスソース・三温糖を加える。
- ⑧ ⑦にケチャップを加える。
- ⑨ ⑧にパセリを加え仕上げる。



【 料理について 】

フェジョアーダはブラジル料理です。いんげん豆や豚肉をにんにくと塩でじっくりと煮込んだ料理ですが、給食では、ケチャップとデミグラスソースを使って食べやすくしています。加古川市とブラジルのマリンガ市と姉妹都市50周年を記念して給食に取り入れました。

(組合せ献立例)

ごはん(パン)
牛乳
フェジョアーダ
野菜ソテー
冷凍みかん

[揚げブリ大根]

《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
ぶり(2cm角)	45
△ A [こいくちしょうゆ	1.5
清酒	1
△ でん粉	6
△ 植物油	4.5
だいこん	25
しょうが	0.8
本みりん	2.5
△ B [こいくちしょうゆ	2
△ 上白糖	1
清酒	1
煮干し	0.8
水	30

(作り方)

- ① ぶりはAで下味をし、でん粉をつけて揚げる。
- ② だいこんは1cmのいちよう切りにし、しょうがはすりおろす。
- ③ 煮干しでだしをとる。
- ④ ③にだいこんを入れて煮る。
- ⑤ ④にB・しょうがを加える。
- ⑥ ⑤に①を加え仕上げる。



【 料理について 】

家庭料理のブリ大根を、学校給食用にアレンジしました。だいこんが煮崩れないように、やさしく混ぜ合わせるのがポイントです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
揚げブリ大根
ほうれん草のおひたし
淡路島玉ねぎたっぷりみそ汁

△: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