

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 263

令和6年4月22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)

[かじや風ドライカレー]

《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
たこ(1.5cmカット)	20
豚ひき肉	30
たまねぎ	30
なす	20
にんじん	10
△ A [カレールウ1	5
△ A [カレールウ2	5
△ B [トマトケチャップ	2
△ B [ウスターソース	1
△ 植物油	2
△ 食塩	0.1
△ こしょう	0.01
水	30

(作り方)

- ① たまねぎ・にんじんは粗みじん切り、なすは2cmのいちよう切りにする。
- ② ルウ1・2を溶く。
- ③ 油を熱し、豚ひき肉を入れ炒め、塩こしょうをする。
- ④ ③にたまねぎ・にんじんを加える。
- ⑤ ④にたこ・なす・水を加え煮る。
- ⑥ ⑤に②・Bを加え煮る。



【 料理について 】

タコとナスを甘辛く炊いた三木市の郷土料理「かじや鍋」を、ごはんでもパンでも食べられるようにアレンジしました。

(組合せ献立例)

むぎごはん
牛乳
かじや風ドライカレー
キャベツのマリネ

[たこのバジルサラダ]

《 丹波 》

(1人分材料)	純使用量(g)
たこ(1cm角切り)	7
キャベツ	25
きゅうり	10
たまねぎ	7
△ 穀物酢	1.5
△ A [オリーブ油	1.3
△ A [バジルペースト(冷凍)	1
△ 食塩	0.2
△ こしょう	0.01

(作り方)

- ① キャベツは5mmのせん切り、きゅうりは2mmの輪切り、たまねぎは5mmのうす切りにする。
- ② キャベツ・きゅうり・たまねぎをゆでます。
- ③ たこをゆでます。
- ④ ②③・Aを合わせ仕上げる。



【 料理について 】

兵庫県産のバジルペーストを使用し、たこと合わせて洋風サラダに仕上げました。えびやいかなどに変えてもよく合います。

(組合せ献立例)

米粉パン
牛乳
ミネストローネ
焼きメンチカツ
たこのバジルサラダ
清見オレンジ

△: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