

# ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 266

令和6年8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)

## [ 生姜ごはん ]

## 《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
精白米	75
しょうが	2.5
油揚げ	6.5
にんじん	6
△ うすくちしょうゆ	2.2
△ A 清酒	2
△ A 本みりん	1
△ 食塩	0.5

- (作り方)
- ① 米を洗って吸水させる。
  - ② しょうが・にんじんはせん切りにする。油揚げは油ぬきをして、5mmの短冊切りにする。
  - ③ 炊飯器(釜)に①・A・水を入れて混ぜる。  
※通常炊飯より、Aの水分量をひき加水する。
  - ④ ③に②を加え炊飯する。



## 【 料理について 】

豊岡市産のしょうがを使った料理です。秋頃に出回る新しょうがは、風味豊かで食欲をそそります。

## (組合せ献立例)

生姜ごはん  
牛乳  
肉しのだ  
はりはりサラダ  
キャベツのみそ汁

## [ じゃぶ ]

## 《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉(もも皮なし7g)	25
△ こいくちしょうゆ	1
△ A 上白糖	1
△ A 清酒	0.5
△ 植物油	0.5
つきこんにやく	30
△ 食塩	0.1
木綿豆腐	25
はくさい	45
たまねぎ	20
にんじん	10
ごぼう	10
岩津ねぎ	5
△ 上白糖	3
△ B こいくちしょうゆ	3
△ B うすくちしょうゆ	3

- (作り方)
- ① つきこんにやくはゆでるか塩もみをする。
  - ② 豆腐は2cmの角切り、はくさい・ねぎは2cm、たまねぎは5mmのうす切りにする。にんじんは短冊切り、ごぼうはさがぎにする。
  - ③ 油を熱し、鶏肉を入れ炒める。
  - ④ ③にAを入れる。
  - ⑤ ④につきこんにやく・にんじん・ごぼうを加え、Bで味をととのえる。
  - ⑥ ⑤にたまねぎ・はくさい・豆腐を加える。
  - ⑦ ⑥にねぎを加え仕上げる。



## 【 料理について 】

兵庫県新温泉町の郷土料理で、冠婚葬祭のおもてなし料理として各家庭で作られていました。野菜と豆腐から出る水分で「じゃぶじゃぶ」になる様子が名前の由来ともいわれています。岩津ねぎは兵庫県産のものを使用します。

## (組合せ献立例)

もちむぎごはん  
牛乳  
じゃぶ  
かんぴょうの炒め煮

△: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