

# ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 274

令和7年4月21日  
公益財団法人 兵庫県スポーツ協会  
食育支援部(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)

## [ トマトソースチキン ]

## 《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉(皮付き15g)	60
△ A	
食塩	0.2
こしょう	0.01
△  でん粉	6
△  植物油	4
たまねぎ	20
△  植物油	0.2
トマトジュース	20
チキンブイヨン (ストレート)	7
△ B	
上白糖	1
△  食塩	0.5
こしょう	0.01

### (作り方)

- ① たまねぎは5mmのつち切りにする。
- ② 鶏肉は、Aで下味をつける。
- ③ ②にでん粉をつけ揚げる。
- ④ 油を熱し、①を入れ炒める。
- ⑤ ④にトマトジュース・Bを加え煮立て、ソースを作る。
- ⑥ ③に⑤をからめる。

※ 揚げ油温度 180℃



### 【 料理について 】

兵庫県産のトマトジュースを使った料理。さっぱりとしたソースが鶏肉によく合います。

### (組合せ献立例)

パン  
牛乳  
トマトソースチキン  
白いんげん豆のポタージュ

## [ かつおふりかけ ]

## 《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
かつお削り節	2.5
ちりめんじゃこ	2
△  ごま(いり)	0.5
△  上白糖	1.8
△ A	
こいくちしょうゆ	1.8
清酒	0.5
水	6

### (作り方)

- ① かつお削り節はから煎りしてほぐす。
- ② Aを煮立たせる。
- ③ ②にちりめんじゃこを入れ煮る。
- ④ ③の水分がなくなったら、①・ごまを加え仕上げます。



### 【 料理について 】

兵庫県産のちりめんじゃこを使用した、手作りのふりかけです。不足しがちな小魚もとることができます。

### (組合せ献立例)

紫黒米入りごはん  
牛乳  
さばのレモンみそ煮  
かつおふりかけ  
すまし汁

△: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