

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～ NO. 275

令和 7 年 5 月 20 日
公益財団法人 兵庫県スポーツ協会
給食食育支援部 (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)

【 なすと豚肉のオリーブオイル炒め 】 《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
なす	15	① なすは1cmのいちよう切り、 にんじんは5mmのせん切りにする。
豚肉(うす切り)	15	
にんじん	5	
△ オリーブ油	0.3	② 油を熱し、豚肉・①を入れ炒める。
△ こいくちしょうゆ	0.3	
△ A 食塩	0.1	③ ②にAを加え仕上げる。
△ こしょう	0.01	



【 料理について 】

なすは油との相性が良く、炒めることで食べやすくなります。オリーブ油の香りが食欲をそそります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さわらのいちやぼし
なすと豚肉のオリーブオイル炒め
そうめんじる

【 こんにゃくとわかめのサラダ 】 《 丹波 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
△ サラダこんにゃく	3	① サラダこんにゃくはさっと水洗いする。 (遊離残留塩素について確認する)
△ 海藻サラダミックス	0.4	
△ まぐろ水煮フレーク	3	② 海藻サラダミックスは水もどしし、 ゆでます。
だいこん	25	
きゅうり	7	
たまねぎ	5	
にんじん	4	③ だいこんは3mmの短冊切り、 きゅうりは2mmの輪切り、 たまねぎは2mmのうす切り、 にんじんは3mmのせん切りにし、 ゆでます。
△ うすくちしょうゆ	2	
△ 穀物酢	2	
△ A 植物油	1.5	
△ 上白糖	1	
△ 食塩	0.1	④ まぐろ水煮はほぐす。
		⑤ ①②③④をAであえる。



【 料理について 】

透明なサラダこんにゃくが見た目にもきれいなサラダです。少しツナを入れることで食べやすくなります。

(組合せ献立例)

米粉パン
牛乳
タイのバジルソース
こんにゃくとわかめのサラダ
白菜のクリーム煮
いよかん

△: 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