

# ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 276

令和 7 年 6 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)

## 〔 こまつナサラダ 〕

## 《 淡路 》

| (1人分材料)    | 純使用量(g) |
|------------|---------|
| こまつな       | 12      |
| △ まぐろ油漬    | 10      |
| キャベツ       | 20      |
| にんじん       | 5       |
| △ うすくちしょうゆ | 1.7     |
| △ A 米酢     | 0.9     |
| △ 上白糖      | 0.6     |
| △ こしょう     | 0.01    |

### (作り方)

- ① こまつなは2cm、キャベツは6mmのせん切り、にんじんは短冊切りにし、ゆでます。
- ② ①・まぐろ油漬をAであえる。



### 【 料理について 】

こまつなの「こま」とまぐろ油漬の「ツナ」を合わせた「こまつナ」サラダです。まぐろ油漬の油は切らずに使います。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
さばのみそ煮  
こまつナサラダ  
ばち汁

## 〔 鶏とレバーのアーモンド和え 〕

## 《 北播磨 》

| (1人分材料)       | 純使用量(g) |
|---------------|---------|
| 鶏肉(むね皮付き5g)   | 45      |
| 清酒            | 3       |
| △ でん粉         | 9       |
| 鶏レバー(ボイル済・5g) | 15      |
| △ でん粉         | 3       |
| △ 植物油         | 6       |
| △ A アーモンドスライス | 2       |
| △ アーモンド粉      | 2       |
| △ うすくちしょうゆ    | 3       |
| △ B 上白糖       | 3       |
| △ 本みりん        | 1.5     |
| △ 水           | 3       |

### (作り方)

- ① 鶏肉に清酒をふりかけ、でん粉をつけ揚げる。
- ② 鶏レバーにでん粉をつけ揚げる。
- ③ Bを煮立て、①②・Aを入れからめる。

※ 揚げ油温度 180℃



### 【 料理について 】

レバーが苦手な子にも美味しく食べてもらおうと、香ばしいアーモンドの入った甘辛いたれで揚げた鶏肉とレバーを和えました。毎年リクエストメニューで上位に入る人気メニューです。

### (組合せ献立例)

パン  
牛乳  
鶏とレバーのアーモンド和え  
ミネストローネ

△: 学校給食・食育支援センター取扱い物資