

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にせん切り、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