

# 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のうす切りにする。
  - 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

△: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