

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～ NO. 278

令和7年9月22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)

[酒かす鍋]

《 但馬 》

(1人分材料) 純使用量(g)

△	県産鶏つくねミニ	20
	だいこん	35
	はくさい	30
	白玉団子(冷凍)	15
	さといも乱切り(冷凍)	15
	にんじん	10
	根深ねぎ	8
	刻み油揚げ(冷凍)	3
	しょうが	0.5
△	ごま油	0.8
	淡色辛みそ	6.8
A	酒かす	5
△	うすくちしょうゆ	1
	煮干し	3
	水	120

(作り方)

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② だいこんは8mmのいちよう切り、にんじんは3mmのいちよう切り、はくさいは1cm、ねぎは1.5cmの輪切り、しょうがはすりおろす。
- ③ 油を熱し、だいこん・にんじん・しょうがを入れ炒める。
- ④ ③に①・鶏つくね・さといもを加え煮る。
- ⑤ ④にはくさい・白玉団子・油揚げ・ねぎを加え煮る。
- ⑥ Aで調味し仕上げる。



【 料理について 】

香美町にある造り酒屋「香住鶴」の酒かすを日々の給食に取り入れています。具沢山の鍋風料理は、酒かすを使うことでさらに体が温まり、寒い季節にぴったりです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ニギスのごま天ぷら
こんにゃくのおかか炒め
酒かす鍋

[キャベツのにびたし]

《 神戸 》

(1人分材料) 純使用量(g)

	キャベツ	50
	焼き竹輪	10
	ほうれんそう	10
△	A 上白糖	0.7
△	こいくちしょうゆ	2
△	削り節	1
	水	20

(作り方)

- ① 削り節でだしをとる。
- ② キャベツは2cmに切る。ほうれんそうは3cmに切り、下ゆでをする。竹輪は5mmに切る。
- ③ ①にキャベツ・竹輪を入れ、やわらかくなったら、Aで味をととのえる。
- ④ ③にほうれんそうを入れ煮る。



【 料理について 】

神戸のブランド野菜“こうべ旬菜”のキャベツを使ったにびたしです。やわらかくなったキャベツは、白菜に引けをとらないおいしさです。季節を問わず使える料理です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
京風うまに
キャベツのにびたし

△: 学校給食・食育支援センター取扱い物資