

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～ NO. 280

令和7年11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)

[水菜のじゃこに]

《 神戸 》

(1人分材料) 純使用量(g)

	みずな	20
	神戸産しらす干し	5
	油揚げ(冷凍・カット)	5
	ほうれんそう	20
	にんじん	5
△ A	うすくちしょうゆ	1.5
	本みりん	1
△	削節	1
	水	15

(作り方)

- ① 削節でだしをとる。
- ② しらす干しはゆでる。油揚げは油抜きをする。
- ③ みずな・ほうれんそうは3cmに切り、ゆでる。にんじんは3mmのせん切りにする。
- ④ ①に②・にんじん・Aを入れ煮る。
- ⑤ ④に、みずな・ほうれんそうを加え仕上げる。



【 料理について 】

神戸市産の水菜・ほうれん草・にんじんと、ちりめんじゃこを使った、地元の味が楽しめる副菜です。シャキシャキとした野菜の食感と、じゃこのうま味がよく合い、ごはんがすすみます。水菜とほうれん草は、「BE KOBE農作物」として認定された神戸旬菜です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
けい肉と野菜のうまに
水菜のじゃこに

[鶏肉の南蛮漬け]

《 西播磨 》

(1人分材料) 純使用量(g)

	鶏肉(もも)10gカット	50
△	塩	0.2
△	こしょう	0.02
△	でん粉	10
△	植物油	15
	たまねぎ	5
	パセリ	0.5
△	上白糖	2
△	米酢	2
△ A	こいくちしょうゆ	2
	本みりん	0.5
	水	1

(作り方)

- ① たまねぎは3mmのうす切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 鶏肉に塩・こしょうをし、でん粉をつけ揚げます。
- ③ A・たまねぎを煮立てる。
- ④ ③にパセリを加え煮る。
- ⑤ ④に②を入れからめる。



【 料理について 】

鶏肉のから揚げに、甘酸っぱいたれをからめた南蛮漬けです。暑い時期に食欲がすすみます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉の南蛮漬け
かぼちゃのみそ汁

△:学校給食・食育支援センター取扱い物資