

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～ NO. 281

令和7年12月
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)

[丹波大納言小豆のぜんざい]

《 丹波 》

(1人分材料)

純使用量(g)

(作り方)

大納言小豆(乾燥)	16
餅(煮込み用)	30
☆ 三温糖	10
☆ 食塩	0.12
水	110

- ① あずきはしづ切りをして、ゆでます。
 - ② 水とあずきを入れ煮る。(約1時間)
 - ③ あずきがやわらかくなったら、三温糖を3回に分けて加え、煮る。
 - ④ 塩を加え味をととのえる。
 - ⑤ 餅を加え煮る。
- ※ しづ切りとは、あずきを水からゆでて沸騰させた後、ゆで汁を捨てる工程を指す。
サポニンなどの渋み成分やあくを取り除くために行う。



【 料理について 】

丹波市特産の丹波大納言小豆を使用した料理です。丹波大納言小豆は大粒でつやがあり、煮てもくずれにくいのが特徴です。11月に丹波市内で「ぜんざいフェア」が始まるのに合わせて、給食でもぜんざいを提供しています。

(組合せ献立例)

まいたけごはん(減量)
牛乳
鮭の塩焼き
チングン菜ともやしの和え物
丹波大納言小豆のぜんざい

[ホキのトマトバジルソースかけ]

《 東播磨 》

(1人分材料)

純使用量(g)

(作り方)

ホキ(冷凍・角切り)	70
☆ 食塩	0.2
☆ こしょう	0.02
☆ でん粉	7
☆ 植物油	7
☆ トマト(水煮・ダイス)	20
トマト(冷凍)	10
バジルペースト(冷凍)	1
しょうが	0.8
にんにく	0.2
☆ 植物油	0.5
☆ トマトケチャップ	10
☆ A 上白糖	3
清酒	0.25
☆ こいくちしょうゆ	3.5

- ① ホキは半解凍後、塩こしょうをし、でん粉をつけ揚げる。
- ② しょうが・にんにくをすりおろす。
- ③ 冷凍トマトは半解凍後、1.5cmの角切りにする。
- ④ 油を熱し、②を入れ炒める。
- ⑤ ④に③・トマト(ダイス)を加え煮る。
- ⑥ ⑤にバジルペースト・Aを加え調味する。
- ⑦ ①に⑥をかけ仕上げる。

※ 揚げ油温度 180°C



【 料理について 】

兵庫県産のトマトとバジルペーストを使って、トマトバジルソースを作り、揚げたホキにかけた料理です。ホキの他に鶏肉でもおいしくできます。子どもたちにも人気で、ご飯もすすむ料理です。

(組合せ献立例)

麦ご飯
牛乳
ホキのトマトバジルソースかけ
白いんげん豆の豆乳スープ

☆:学校給食・食育支援センター取扱い物資