

# ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～ NO. 282

令和8年1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)

## [ ニギスのキャロットソース ]

## 《 但馬 》

(1人分材料) 純使用量(g)

	無頭ニギス(冷凍・25g)	50
☆	でん粉	5
☆	植物油	5
	にんじん	6
	たまねぎ	6
☆	上白糖	2.5
☆ A	うすくちしょうゆ	2
☆	米酢	1
	水	2

(作り方)

- ① にんじんとたまねぎはすりおろし、Aを入れ煮る。
- ② ニギスにでん粉をつけ揚げる。
- ③ ②に①をかける。

※ 揚げ油温度 180℃



## 【 料理について 】

小さいニギスを油で揚げることで骨ごと食べることができます。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
ニギスのキャロットソース  
ごぼうと新じゃがのサラダ  
あかもくのみそ汁

## [ そうめんばちのスープ ]

## 《 中播磨 》

(1人分材料) 純使用量(g)

	そうめんばち	8
	豚ひき肉	10
	たまねぎ	20
	にんじん	5
	ぶなしめじ	5
	葉ねぎ	5
☆	植物油	0.5
☆	ごま油	0.1
☆	チキンスープ	15
☆ A	うすくちしょうゆ	2
☆	塩	0.1
☆	こしょう	0.01
	水	120

(作り方)

- ① にんじんはせん切り、たまねぎは3mmのうす切り、ねぎは小口切りにする。しめじはほぐす。
- ② 油を熱し、豚ひき肉を入れ炒める。
- ③ ②ににんじん・たまねぎ・しめじを加え炒める。
- ④ ③にAを加え煮る。
- ⑤ ④にそうめんばちを加え煮る。
- ⑥ ⑤にねぎ・ごま油を加え仕上げる。



## 【 料理について 】

揖保乃糸ばちを使ったスープです。和風だしのばち汁とは違い、チキンスープで煮ています。ごま油の風味がよいスープです。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
大豆のいそ煮  
そうめんばちのスープ  
味付けのり

☆: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...

兵庫食育支援

検索



クリック