

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]

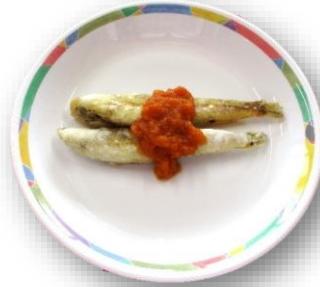
《 但馬 》

(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
☆ A [上白糖	2.5
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°C

【 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