

# ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～ NO. 283

令和8年2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)

## [ 魚の木の芽マヨ焼き ]

### 《 但馬 》

(1人分材料)

純使用量(g)

(作り方)

☆	さわら(1切)	40	① さわらに塩で下味をつける。
	食塩	0.2	
A	清酒	1	② Aをミキサーにかける。
	しょうが	0.5	
B	木の芽	0.3	③ ②とBを混ぜ合わせる。
	マヨネーズ	4.8	
	甘みそ	1.8	④ ①に③をかけて焼く。



※ オーブン温度と目安時間

220°C 10分

## 【 料理について 】

地域で収穫された木の芽を使います。ほんのり木の芽の香りがする春を感じる料理です。マヨネーズを使うことで、子どもも食べやすい味付けになります。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
魚の木の芽マヨ焼き  
ゆばサラダ  
春キャベツのみぞ汁

## [ わかめどちりめんのサラダ ]

### 《 淡路 》

(1人分材料)

純使用量(g)

(作り方)

☆	しらす干し	3	① たまねぎは2mmのうす切り、きゅうりは2mmの輪切り、にんじんは5cmのせん切りにし、ゆでます。
	乾燥わかめ	0.5	
	たまねぎ	10	
	きゅうり	8	② わかめは水で戻し、ゆでます。
	にんじん	4	
☆ A	うすくちしょうゆ	2	③ しらす干しはオーブンで焼く。
	ごま油	0.5	④ ①②③・Aをあえる。



※ オーブン温度と目安時間

240°C 4分

## 【 料理について 】

淡路島でとれるしらす干し、わかめ、たまねぎを組み合わせました。オーブンで焼いたしらす干しとごま油の風味が効いたサラダです。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
スズキのアクアパッツア風  
わかめどちりめんのサラダ  
コンソメスープ

☆:学校給食・食育支援センター取扱い物資