

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	
木の芽	0.3	③ ②とBを混ぜ合わせる。
B マヨネーズ	4.8	
甘みそ	1.8	④ ①に③をかけて焼く。



※ オープン温度と目安時間
220℃ 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
春キャベツのみそ汁

[わかめとちりめんのサラダ]

《 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	② わかめは水で戻し、ゆでます。
きゅうり	8	
にんじん	4	③ しらす干しはオーブンで焼く。
☆ A うすくちしょうゆ	2	
☆ ごま油	0.5	④ ①②③・Aをあえる。



※ オープン温度と目安時間
240℃ 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ァ風
わかめとちりめんのサラダ
コンソメスープ

☆:学校給食・食育支援センター取扱い物資

詳しくはホームページで...

兵庫食育支援

検索



クリック