

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～ NO. 285

令和8年4月

公益財団法人 兵庫県スポーツ協会
(学校給食推進委員会・食育支援部会)

[まだか漬け]

《 阪神北 》

(1人分材料) 純使用量(g)

☆	切干しだいこん	4
	こまつな	3
	だいず(乾)	2
☆	刻み昆布	0.3
	するめ(細切り)	0.3
	しょうが	0.1
☆	三温糖	2
☆	うすくちしょうゆ	1.5
☆ A	こいくちしょうゆ	1.5
☆	穀物酢	1.5
	とうがらし(粉)	0.01

(作り方)

- ① 一晩水につけておいただいずをゆでる。
- ② 切干しだいこんは2cm、こまつなは2cm、昆布は3cmに切る。
- ③ しょうがはすりおろし、汁をとる。
- ④ ③・Aを煮立てさせます。
- ⑤ ②・するめをゆでさせます。
- ⑥ ⑤を④であえる。



【 料理について 】

まだか漬けは宮崎県の郷土料理です。あまりの美味しさに出来上がるのが待ちきれず「まだかあ〜。」という声があがるのが名前の由来といわれています。にんじんの代わりに阪神の特産の小松菜を入れてアレンジしています。

(組合せ献立例)

ご飯(少)
牛乳
わかめうどん
じゃが芋のそぼろ煮
まだか漬け

[玉ねぎスープ]

《 北播磨 》

(1人分材料) 純使用量(g)

	たまねぎ	60
	にんじん	10
	スイートコーン	10
☆	ABCマカロニ	4
☆	食塩	0.3
☆ A	ブイヨン	0.7
☆	こしょう	0.01
☆	植物油	2
	水	130

(作り方)

- ① たまねぎは5mmのくし切り、にんじんは5mmのいちよう切りにする。
- ② 油を熱し、たまねぎ・塩を入れ炒める。
- ③ ②に、水・にんじん・マカロニを加え煮る。
- ④ ③に、A・コーンを加え煮る。



【 料理について 】

三木市産の新玉ねぎが採れる時期に、玉ねぎをたっぷり使って作ります。新玉ねぎのみずみずしくて甘いフレッシュな味が魅力です。ABCマカロニを入れて、食べる楽しみを増やしました。

(組合せ献立例)

パン
牛乳
しいらのガーリック焼き
えだまめのコンソメ煮
玉ねぎスープ

☆:(公財)兵庫県スポーツ協会での取扱い物資

詳しくはホームページで...

兵庫食育支援

検索



クリック