

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～ NO. 284

令和8年3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)

[みそしる(神戸市産味噌使用)]

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
木綿豆腐	35
油揚げ(冷凍・カット)	3
じゃがいも	20
たまねぎ	20
にんじん	10
葉ねぎ	3
☆ 淡色辛みそ	12
☆ 削り節	2
水	150

(作り方)

- ① 削り節でだしをとる。
- ② じゃがいもは1.5cmの角切り、たまねぎは8mmのうす切り、にんじんは5mmのいちよう切り、ねぎは5mmの小口切りにする。
- ③ 油揚げは油ぬきをする。豆腐は1.5cmの角切りにする。
- ④ ①にじゃがいも・たまねぎ・にんじんを入れ煮る。
- ⑤ ④に③・みそ・ねぎを加え仕上げる。



【 料理について 】

神戸市北区産の米と大豆を100%使用し、北神地域で丁寧に作られたみそを使用しています。コクがあり、香り豊かな味わいを楽しめるみそ汁です。食育月間や全国学校給食週間など、食について考える機会に提供している料理です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ぶた肉のしょうが焼き
みそしる

[まごはやさしいわ卵の花]

《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
おから	13
豚ひき肉	5
☆ うすくちしょうゆ	1
しょうが	0.3
焼き竹輪	5
たまねぎ	10
にんじん	5
つきこんにゃく	5
しいたけ	3
葉ねぎ	3
☆ ほしひじき	0.3
☆ 酒粕	1
☆ A うすくちしょうゆ	1
☆ 本みりん	1
☆ 上白糖	1
☆ こんぶ	0.5
水	3
米ぬか油	0.1
☆ ごま(いり)	1

(作り方)

- ① しょうがはすりおろし、豚ひき肉・しょうゆをませ合わせ下味をつける。
- ② こんぶでだしをとる。ひじきはもどす。
- ③ 酒粕はボウルに入れ、少量の熱湯を加えふたをして10分ほどおき、ほぐす。
- ④ 竹輪は3mmの半月切り、たまねぎは3mmのうす切り、にんじんは3mmのいちよう切り、しいたけは3mmのうす切り、ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 油を熱し、たまねぎを入れ炒め、③を加え炒める。
- ⑥ ⑤に、①・にんじん・しいたけ・竹輪・こんにゃく・ひじき・おからを加え炒める。
- ⑦ ⑥に②のだしを加えAで調味し、ねぎ・ごまを加え仕上げる。



【 料理について 】

和食の食材「ま⇒豆、ご⇒ごま、は⇒発酵食品、や⇒野菜、さ⇒魚(竹輪)、し⇒しいたけ、い⇒いも(こんにゃく)、わ⇒わかめ(海藻)」の「まごはやさしいわ」が一品でとれる料理です。材料を炒めるときに酒粕を加えることで味に奥行きが出ます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
とびうおの変り揚げ
まごはやさしいわ卵の花
野菜の炒め煮

☆:学校給食・食育支援センター取扱い物資