

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～ NO. 286

令和8年5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)

[塩麴トマト肉じゃが]

《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
トマト	25
豚肉(うす切り)	25
塩麴	5
生揚げ	20
じゃがいも	45
たまねぎ	40
糸こんにゃく	15
にんじん	10
しいたけ	5
グリーンピース	4
☆ A ー うすくちしょうゆ	2
☆ ー 本みりん	1.5
☆ ー 上白糖	1.2
米ぬか油	0.2
水	10

- (作り方)
- ① 豚肉は塩麴で下味をつける。
 - ② 生揚げは1.5cmの角切りにし、油ぬきする。じゃがいもは3cmの角切り、玉ねぎは1cmのくし切り、トマトは5mmの半月切り、糸こんにゃくは3cm、にんじんは1cmのいちよう切り、しいたけは5mmに切る。
 - ③ 油を熱し、たまねぎを入れ炒める。
 - ④ ③に①・にんじん・じゃがいも・トマト・しいたけ・糸こんにゃくの順に加え炒める。
 - ⑤ ④に水を加え煮る。
 - ⑥ 生揚げ・Aを加え調味する。
 - ⑦ グリーンピースを加え仕上げる。



【 料理について 】

塩麴のもつうまみとまろやかさが、素材それぞれの味をまとめてくれます。ほっくり煮えたじゃがいものおいしさは格別ですが、甘みが引き出されたトマトも大変美味しく、トマトの苦手な子どもたちからも好評です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
えいのからあげ
塩麴トマト肉じゃが
冷麦サラダ

[ピーキャロじゃこ炒め]

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
ピーマン	12
にんじん	10
しらす干し	3
☆ カットベーコン	3
☆ ごぼう	15
☆ 茎わかめ(乾燥)	0.2
☆ 上白糖	0.8
☆ トマトケチャップ	0.65
☆ A ー こいくちしょうゆ	1
☆ ー 本みりん	0.65
☆ かつお削り節	0.5
☆ ごま油	0.5

- (作り方)
- ① 茎わかめは水でもどす。
 - ② にんじん・ピーマンは3mmのせん切り、ごぼうはさががきにする。
 - ③ 油を熱し、ベーコンを入れ炒める。
 - ④ ③に①・にんじん・ごぼう・しらす干し・上白糖を加え炒める。
 - ⑤ ④にピーマン・Aを加え炒める。
 - ⑥ ⑤にかつお削り節を加え仕上げる。



【 料理について 】

ピーマンをつかった栄養たっぷりの常備菜です。ふりかけの雰囲気もあり、ごはんに合います。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
豆腐のまさご揚げ
ピーキャロじゃこ炒め
いしかり汁

☆:(公財)兵庫県スポーツ協会での取扱い物資