

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～ NO. 287

令和8年6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)

[なすのみそしる]

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
なす	10	① だしをとる。
☆ 鶏つくね	20	② なすは7mmのいちょう切りにして水にさらす。たまねぎは3mmのうす切り、にんじんは3mmのいちょう切り、ねぎは3mmの小口切り、えのきたけは半分に切る。
豆腐(冷凍・角切り)	20	③ 油揚げは油ぬきをする。
たまねぎ	25	④ ①ににんじん・たまねぎを入れ煮る。
にんじん	6	⑤ ④に鶏つくね・豆腐・③を加え煮る。
えのきたけ	6	⑥ ⑤になす・えのきたけを加え煮る。
油揚げ(冷凍・カット)	3	⑦ ⑥にみそ・ねぎを加え仕上げる。
葉ねぎ	3	
淡色辛みそ	10	
☆ だしパック	2	
水	100	



【 料理について 】

兵庫県産の鶏つくねと加古川市産のみそを使用した料理です。
なすが苦手な子どもは多いですが、しっかりとあくをぬき、子どもに人気の鶏つくねと合わせることで、なすも食べやすくなっています。

(組合せ献立例)
紫黒米入りごはん
牛乳
さばの生姜煮
かつおふりかけ
なすのみそしる

[ミルクスープ]

《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
カットベーコン	10	① かぼちゃ・たまねぎは2cmの角切り、にんじんは5mmのいちょう切り、パセリはみじん切りにする。
かぼちゃ	40	② 油を熱し、ベーコンを入れ炒める。
たまねぎ	30	③ ②にたまねぎ・にんじん・塩・こしょうを加え炒める。
にんじん	10	④ ③にかぼちゃ・水を加え煮る。
パセリ	1	⑤ ④に牛乳・A・パセリを加え仕上げる。
牛乳	25	
☆ A 顆粒コンソメ	4	
うすくちしょうゆ	1	
☆ オリーブ油	1	
☆ 食塩	0.5	
☆ こしょう	0.01	
水	120	



【 料理について 】

淡路島はたまねぎや魚以外に牛乳も有名な地域で、牛乳のまろやかな味わいが美味しいスープです。
体が温まる冬だけでなく、どの季節にも合わせやすいスープです。

(組合せ献立例)
ごはん
牛乳
アジフライ
ペペキャベツ
ミルクスープ

☆:(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...

兵庫県食育支援

検索



クリック