

ひょうごっ子の給食レシピ

～地場産物を使ったひょうごの献立～ NO. 288

令和8年8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)

【 福神漬(大根) 】

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
だいこん	20	① だいこんは3mmのいちよう切り、しょうがはみじん切り、昆布は3cmに切る。
☆ 刻み昆布	0.5	
しょうが	0.1	
☆ 三温糖	2.5	② だいこんを塩もみし、しばらく置いて水気を切る。
☆ A こいくちしょうゆ	2	
清酒	1	
☆ 食塩	0.05	③ ②・昆布・しょうが・Aを入れ煮る。
☆ 穀物酢	1	④ ③に酢を加えひと煮立ちする。



【 料理について 】

カレーの付け合わせにおすすめで、子どもたちに人気の献立です。
大根の塩もみ後に水気をしっかり切ることで、パリパリとした食感に仕上げる
ことができます。

(組合せ献立例)

麦ごはん
牛乳
カレー
大豆とツナのサラダ
大根の福神漬

【 じゃこ黒豆 】

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
黒大豆(乾)	10	① 黒大豆は、一晩水に浸漬させる。
☆ でん粉	3	
かえりちりめん	5	② 油を熱し、①の水を切り、でん粉をつけて揚げる。
☆ 植物油	2	
☆ A 水	5	
うすくちしょうゆ	2	③ かえりちりめんを素揚げする。
☆ 上白糖	2	
本みりん	1	④ 別鍋にAを煮立たせ、②③・ごまをからめ仕上げる。
☆ ごま(いり)	1.5	

※揚げ油温度 180℃



【 料理について 】

三木市特産の黒豆を、食べやすいようにアレンジしました。お正月献立やかみかみ献立として取り入れることもあります。かえりちりめんはよく乾いたもので作るとカリッと揚がり、食べやすいです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
じゃこ黒豆
三木野菜のみそ汁

☆:(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