

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. 289

令和8年9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)

【 鶏肉の酒かす風味焼き 】

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
☆ 鶏肉(もも・むね10g)	60	① Aをミキサーにかける。
☆ 酒かす	4	② ①にAで下味をつける。
☆ 本みりん	4	③ 鉄板に②を並べ焼く。
☆ A こいくちしょうゆ	2	
☆ 淡色辛みそ	1.6	
☆ 清酒	1	

※ オープン温度と目安時間
250℃ 13分



【 料理について 】

地元酒造の酒かすを使用した料理です。鶏肉を酒かすに漬け込むことで、柔らかくなり食べやすくなります。また、オープンで焼くことで、香ばしく仕上がります子どもたちにも人気です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉の酒かす風味焼き
切り干し大根の煮物
豆腐のすまし汁

【 美方大納言小豆 ルビーサラダ 】

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
☆ 美方大納言小豆(乾燥)	4	① 小豆はしぶ切り後、水を入れ煮る(約1時間)
☆ 上白糖	2	② 小豆がやわらかくなったら、上白糖を加え煮る。
☆ 食塩	0.08	③ ②に塩を加えます。
☆ A 水	6	④ かぼちゃは1.5cmの角切り、さつまいもは1cmのいちよう切り、キャベツは5mmのせん切り、きゅうりは3mmの輪切りにする。
☆ かぼちゃ	30	⑤ ④をゆでます。
☆ さつまいも	20	⑥ ③⑤・チーズとAを合わせ仕上げる。
☆ キャベツ	20	
☆ きゅうり	8	
☆ プロセスチーズ 5mm角	2	
☆ マヨネーズ	10	
☆ A 食塩	0.15	
☆ こしょう	0.02	

※ しぶ切りとは、あずきを水からゆでて沸騰させた後、ゆで汁を捨てる工程を指す。サポニンなどの渋み成分やあくを取り除くために行う。

【 料理について 】

「美方大納言小豆」は、食感が良く、しっかりとした小豆特有の風味を楽しめます。他の小豆に比べてポリフェノールが多く、その皮の色はルビー色と言われています。かぼちゃと和えることでその色がきわだちます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
かりんとうカレイ
美方大納言小豆ルビーサラダ
香住鶴の酒かす鍋

☆:(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