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. 292

令和8年12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）

[鯛そうめん]

（1人分材料）		純使用量（g）
	たい	60
☆	食塩	0.3
☆	でん粉	10
☆	植物油	4
☆	そうめん	20
	かまぼこ	10
	油揚げ	8
	葉ねぎ	5
☆	乾しいたけ（うす切り）	0.2
☆	うすくちしょうゆ	5
A	煮干し	2
A	さば削り節	1
	水	110

（作り方）

① Aでだしをとる。

② かまぼこは7㎜のうす切り、油揚げは油ぬきをして拍子切り、ねぎは小口切り、しいたけはもどす。

③ そうめんをゆでさます。

④ たいに塩をし、でん粉をつけ揚げる。

⑤ ①にかまぼこ・油揚げ・しいたけを入れ煮る。

⑥ ⑤にしょうゆ・ねぎを加える。

⑦ 器に③④を盛り、⑥をかけ仕上げる。

揚げ油温度　180℃



【 料理について 】

瀬戸内海地域で食べられる鯛そうめんは鯛を姿煮にしますが、南あわじ市では姿揚げにしてそうめんと一緒にいただきます。パリッとした皮目が香ばしく、だしをかけると一層おいしくなります。

（組合せ献立例）
わかめごはん
牛乳
鯛そうめん
白菜のおひたし

[丹波黒大豆サラダ]

（1人分材料）		純使用量（g）
	黒大豆（乾燥）	5
	キャベツ	20
	ブロッコリー	12
☆	チキンハム（冷凍）	7
☆	上白糖	1
☆	食塩	0.3
☆ A	こしょう	0.02
☆	穀物酢	2.5
☆	植物油	1

（作り方）

① 黒大豆は、前日に洗って水につけ、冷蔵庫に保管し、ゆでさます。

② キャベツはせん切り、ブロッコリーは小房に分けゆでさます。チキンハムは蒸しさます。

③ ①②をAであえる。



【 料理について 】

丹波黒大豆は丹波の代表的な特産物です。粒が大きく、色つやが良いことが特徴で、もっちりとした甘みが他の食材の味を引き立てます。また、黒豆の色が料理全体の彩りをひきしめてくれます。目で見て、さらに味わっておいしく食べられます。

（組合せ献立例）
ごはん
牛乳
焼きしゅうまい
丹波黒大豆サラダ
キムチ鍋

☆:(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