

# ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 264

令和6年5月20日  
兵庫県学校給食・食育支援センター  
(学校給食推進委員会・食育支援部会)

## [ 菜の花とエビのかき揚げ ]

## 《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
むきえび(冷凍)	15
さつまいも	15
菜の花(冷凍)	13
にんじん	5
ごぼう	4
△ 薄力粉(打ち粉)	2
△ 薄力粉	9
△ A 水	11
△ 食塩	0.3
△ 植物油	5.2

### (作り方)

- ① むきえびは解凍する。菜の花は解凍し、3cmに切る。
- ② さつまいもは6mm×6mmの拍子切り、にんじんは3mm×4mmせん切り、ごぼうはさがぎにし、水にさらす。
- ③ Aで衣を作る。
- ④ ①②を混ぜ合わせ、打ち粉をする。
- ⑤ 油を熱し、③に④をさっくりと混ぜ合わせ、揚げる。



※ 揚げ温度と目安時間  
180℃ 約2分半

### 【 料理について 】

かき揚げの材料に、菜の花とむきえびを使うと、彩りも良く春を感じさせられる献立になります。ひな祭りメニューの時に登場しています。

### (組合せ献立例)

ちらし寿司  
牛乳  
菜の花とエビのかき揚げ  
すまし汁  
ひなあられ

## [ うのはなのみそしる ]

## 《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量(g)
厚揚げ(冷凍5g)	30
たまねぎ	30
鶏肉(皮なし10g)	15
にんじん	10
おから	7
葉ねぎ	3
△ 乾しいたけ	0.5
△ A 白みそ	11
△ 淡色辛みそ	6
かつお削り節	2.5
水	150

### (作り方)

- ① かつお削り節でだしをとる。
- ② 厚揚げは油ぬきする。
- ③ たまねぎは5mmのうす切り、にんじんは3mmの短冊切り、ねぎは小口切りにする。しいたけはもどしてせん切りにする。
- ④ ①に鶏肉を入れ煮る。
- ⑤ ④にたまねぎ・にんじん・しいたけ・厚揚げ・おからを加える。
- ⑥ ⑤にねぎ・Aを加え仕上げる。



### 【 料理について 】

おからは別名で卵の花といいますが、豆乳をつくる時にできるもので、食物繊維が豊富に含まれています。淡色辛みそだけでなく、白みそを使うことでまろやかな味わいになり、おからが入っていても食べやすくなります。

### (組合せ献立例)

ぎゅうめし  
牛乳  
うのはなのみそしる

△: 兵庫県学校給食・食育支援センター取扱い物資



詳しくはホームページで...

兵庫県食育支援

検索



クリック