

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 269-2

令和6年11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)

【 こまつナサラダ 】

《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
こまつな	15
△ まぐろ油漬	10
キャベツ	20
△ スイートコーン	5
△ ほしひじき	1
△ ノンエッグマヨネーズ	7
△ A 米酢	0.5
△ 食塩	0.2
△ からし粉	0.05

(作り方)

- ① こまつなは3cmに切り、キャベツは1cmの短冊切りにし、ゆでます。
- ② ひじきは水でもどし、ゆでます。
- ③ スイートコーンはゆでます。
- ④ まぐろ油漬・①②③をAであえる。



【 料理について 】

姫路市の兼田地区でとれた小松菜を使用します。姫路市の兼田地区は葉物野菜の産地として有名です。小松菜の『つな』とまぐろ油漬の『ツナ』を掛け合わせた名前の料理です。

(組合せ献立例)

パン
牛乳
ポークビーンズ
こまつナサラダ

【 加古川パスタの大豆ミートスパゲティ 】

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
加古川パスタ	30
大豆ミート(ミンチ・乾)	5
豚ひき肉	15
たまねぎ	43
△ トマト(水煮・ダイス)	20
にんじん	17
△ マッシュルーム(スライス)	7
△ グリンピース(冷凍)	5
△ ポークビヨン	2
△ 粉チーズ	1
にんにく	0.5
△ オリーブ油	1
ぶどう酒(白)	0.5
△ 食塩	0.2
こしょう	0.02
△ ケチャップ	9
△ A トマトピューレ	2
△ 中濃ソース	4
水	1

(作り方)

- ① たまねぎ・にんじん・にんにくはみじん切りにする。
- ② グリンピースは水洗いして下ゆです。マッシュルームは使用直前に洗う。
- ③ 加古川パスタはソースが出来上がる時間に合わせてゆでる。
- ④ 油を熱し、にんにく・豚ひき肉・ぶどう酒(白)を入れ炒める。
- ⑤ ④にたまねぎ・にんじん・塩・こしょうを加え炒める。
- ⑥ ⑤に大豆ミート・ポークビヨン・水・トマト水煮・マッシュルームを加え炒める。
- ⑦ ⑥にAを加え調味し、③を加え炒める。
- ⑧ ⑦にグリーンピース・粉チーズを加え仕上げる。



【 料理について 】

加古川市で作られたパスタを使用しています。マッシュルームも兵庫県産のものを使用しています。牛ひき肉の代わりに大豆ミートを使用することで、地場産物の使用を促進しながら価格も抑えることができる料理です。

(組合せ献立例)

パン
牛乳
加古川パスタの大豆ミートスパゲティ
コーンサラダ
たまねぎドレッシング

△: 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...

兵庫食育支援

検索



クリック