

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 271

令和7年1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)

[枝豆のかき揚げ]

《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ えだまめ(冷凍・むき身)	10
△ ポークハム(短冊)	10
たまねぎ	8
△ スイートコーン	5
△ 食塩	0.2
A [てんぷら粉	12
水	12
△ 植物油	15

- (作り方)
- ① たまねぎは5mmのうす切りにする。
 - ② ①・えだまめ・スイートコーン・ハム・塩を混ぜ合わせる。
 - ③ Aで衣を作る。
 - ④ ②③を混ぜ合わせて揚げる。

※ 揚げ油温度 175～180℃



【 料理について 】

献立の組み合わせによっては、小麦アレルギーに配慮し、米粉のてんぷら粉で調理することもできます。桃色・黄色・緑色と、彩りの良い料理です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
枝豆のかき揚げ
にんじんシリシリ
みそ汁

[姫路たけのこごはん]

《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 精白米	80
豚ひき肉	15
たけのこ(生)	10
にんじん	3
葉ねぎ	2
しょうが	0.3
△ こいくちしょうゆ	2
△ A [上白糖	1
清酒	1
△ ごま油	0.3

- (作り方)
- ① にんじんは3mmのせん切り、ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
 - ② たけのこは小さめの色紙切りにし下ゆでする。
 - ③ 油を熱し、しょうが・豚ひき肉を入れ炒める。
 - ④ ③にたけのこ・にんじんを加え炒める。
 - ⑤ ④にAを加える。
 - ⑥ ⑤にねぎを加え仕上げる。
 - ⑦ ごはんに⑥を混ぜる。

※ 教室でごはんと具を混ぜ合わせて配食します。



【 料理について 】

姫路市の太市地区でとれたたけのこを使用します。姫路市の太市地区はたけのこの産地として有名です。子どもたちに人気のまぜごはんです。

(組合せ献立例)

姫路たけのこごはん
牛乳
もやしのごま酢炒め
ばち汁

△: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