

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 272-2

令和7年2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)

[鶏肉のねぎみそ焼き]

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉(もも皮付き15g)	75
葉ねぎ	2
△ ごま(いり)	1.5
△ A { 塩こうじ	4
△ 赤みそ	2
△ ごま油	0.5
△ 食塩	0.1
こしょう	0.01

(作り方)

- ① ねぎは小口切りにする。
- ② 鶏肉に塩・こしょうをする。
- ③ ①・ごま・Aを混ぜ合わせ、たれを作る。
- ④ ②と③を混ぜ合わせる。
- ⑤ 鉄板にオープンシートをしき、④を並べ焼く。

※ オープン温度と目安時間
210℃ 15分



【 料理について 】

地元のねぎを使い、塩こうじと赤みそ、ごま、ごま油でみそだれを作り、鶏肉に混ぜ合わせオープンで焼きました。香ばしく仕上がりに子どもたちにも人気で、ごはんも進む料理です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉のねぎみそ焼き
切干大根の炒め煮
オニオンスープ
ココア

[ばち汁]

《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ そうめんばち	7
かまぼこ	5
にんじん	10
しいたけ	5
葉ねぎ	5
油揚げ	4
△ うすくちしょうゆ	3
削り節	1
△ こんぶ	0.5
水	120

(作り方)

- ① 削り節・こんぶでだしをとる。
- ② かまぼこは縦半分に切ってから5mmのうす切りにする。
- ③ にんじんは5mmのいちよう切り、しいたけは5mmのせん切り、油揚げは油ぬき後、縦半分に切ってから5mmのせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ④ ①ににんじんを入れ煮る。
- ⑤ ④にしいたけ・かまぼこ・油揚げを加え煮る。
- ⑥ ⑤にねぎ・しょうゆを加え仕上げる。



【 料理について 】

兵庫県の特産品播州そうめんを使って作ります。そうめんの端っこの「ばち」を使うことで、時間が経っても伸びにくくなります。オクラを浮かして、七夕メニューとして提供することもあります。

(組合せ献立例)

菜めし
牛乳
コロッセ
キャベツのソース炒め
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...

兵庫食育支援

検索



クリック