

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～ NO. 273

令和 7 年 3 月 21 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)

[鶏肉のハニーマスタードソース] 《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉(もも10g)	60
はちみつ	3
粒入りマスタード	2
こいくちしょうゆ	1.5
清酒	1

- (作り方)
- ① 鶏肉をオーブンで焼く。
 - ② Aを煮立て、タレを作る。
 - ③ ①に②をからめる。

※ オーブン温度と目安時間
230℃ 10分



【 料理について 】

アメリカや韓国で定番の調味料「ハニーマスタード」を、子どもたちにも食べやすいようにアレンジしました。鶏肉に漬け込んで焼いてもおいしくいただけます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉のハニーマスタードソース
こんにやくサラダ
かきたま汁

[ゆばとひじきのふりかけ] 《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 湯葉(干し)	3
△ ほしひじき	2
△ 植物油	0.5
△ 上白糖	2
△ こいくちしょうゆ	2
A 本みりん	1
清酒	1
△ 顆粒和風だし	0.08
水	5
△ ごま(いり)	3
削り節	1

- (作り方)
- ① ひじきは30分、ゆばは10分水に漬けもどし、水をきる。
 - ② 油を熱し、ひじきを炒める。
 - ③ ②にAを加え炒める。
 - ④ ③にゆばを加え、水気がなくなるまで炒める。
 - ⑤ ④にごまを加え炒める。
 - ⑥ ⑤にかつお節を加え仕上げる。



【 料理について 】

しっとりとしたソフトふりかけです。ごはんのにのせて食べます。カルシウム、鉄分、食物繊維がとれて、ごはんもすすむ料理です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ほうれんそうオムレツ
ゆばとひじきのふりかけ
たこと野菜のトマト煮

△: 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