

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 138

平成 24 年 12 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・食品研究部会)

## 【アーモンドごまめ】

## 《丹波》

(1人分材料)	純使用量(g)
かたくちいわし(田作り)	5
△ アーモンド (皮なし・ロースト・ダイスカット)	5
△ A	
上白糖	2
清酒	1.5
△ こいくちしょうゆ	1.1

### (作り方)

- ① いわしを180℃のオーブンでパリッと  
するまで焼く。
- ② アーモンドを170℃のオーブンで  
色づくまで焼く。
- ③ Aを煮立て、①②をあえる。



### 【料理について】

お正月の献立として12月か1月の給食に出す料理です。  
ムラなく焼くために、田作りとアーモンドはそれぞれ重ならないようにオーブン皿  
に広げます。  
オーブンがない調理場では、田作りを油で揚げ、アーモンドをからいりしてくださ  
い。  
おせち料理のごまめ(カタクチイワシの稚魚)には、田畑の肥料としていわしが  
使われていたことから、豊作を願う気持ちがこめられています。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
雑煮  
アーモンドごまめ  
紅白なます

## 【あわ神七福汁】

## 《淡路》

(1人分材料)	純使用量(g)
牛肉もも	8
はくさい	20
△ たまねぎ	15
△ だいこん	10
△ にんじん	10
葉ねぎ	4
△ みそ	6.8
△ 煮干し	4
水	140

### (作り方)

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② だいこん・にんじんはいちょう切りに  
する。
- ③ はくさいは1cm幅に切り、たまねぎは  
1/2に切り、うす切りにする。
- ④ ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 牛肉はゆでる。
- ⑥ ①に②③を入れ煮、みそを加える。
- ⑦ ⑥に④⑤を加え、仕上げる。



### 【料理について】

あわ神七福汁は、淡路市のシンボルキャラクター「あわ神」から名付けてい  
ます。地場産のみそを含めた七品目の具材を使用したお汁です。淡路牛の旨  
みと、淡路産たまねぎの甘みが冬野菜とあいまって、人気の一品になってい  
ます。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
鮭のタルタルソース焼き  
ブロッコリーのおかか和え  
あわ神七福汁

△:兵庫県学校給食・食育支援センターで取扱いしている物資  
お問い合わせ 兵庫県学校給食・食育支援センター TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795

詳しくはホームページで...

兵庫食育支援

検索



クリック