

県内まるごと長崎県給食

市 町 名 対馬市
 学校・調理場名 峰学校給食共同調理場

料理名	献立名：対馬米ごはん 牛乳 里芋のみそ汁 お助け揚げ しそ味ひじきあえ	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
対馬米ごはん		【対馬米ごはん】 1 米を洗い、浸漬後、炊飯する。 【里芋のみそ汁】 1 煮干しでだしをとる。 2 里芋・えのきたけを食べやすい大きさに切る。 豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。 3 油揚げは油抜きをし、切る。わかめを洗う。 4 里芋を下茹でする。 5 だし汁に豆腐、油揚げ、えのき、里芋を入れる。 6 具材が煮えたら、みそで調味をする。 8 わかめとねぎを入れ、仕上げる。 【お助け揚げ】 1 ごまを乾煎りする。にんにく、しょうがをする。 2 ジビエ肉・魚に下味をつける。 3 2にでん粉、小麦粉をつけ、揚げる。 4 調味料を加熱し、タレを作り、3にからめる。 5 ごまを振りかける。 【しそ味ひじきあえ】 1 キャベツは短冊切り、きゅうりは斜め切り、 にんじんはせん切りにする。 2 野菜を蒸し、冷却する。 3 野菜としそ味ひじきを和える。
精米	75 g	
牛乳	206 g	
牛乳	206 g	
里芋のみそ汁		
里芋	30 g	
木綿豆腐	20 g	
油揚げ	5 g	
えのきたけ	10 g	
わかめ	1 g	
ねぎ	3 g	
みそ	9 g	
煮干し	3 g	
水	130 g	
お助け揚げ		
いのしし肉	10 g	
しか肉	10 g	
しょうが	1.5 g	
にんにく	0.25 g	
濃口しょうゆ	1 g	
いすずみ	15 g	
アイゴ	15 g	
塩	0.2 g	
コショウ	0.03 g	
でん粉	2.5 g	
小麦粉	2 g	
揚げ油		
いりごま	1.5 g	
ハチミツ	3 g	
みりん	1.1 g	
濃口しょうゆ	2.3 g	
水	5 g	
しそ味ひじきあえ		
キャベツ	35 g	
きゅうり	15 g	
にんじん	5 g	
しそ味ひじき	5 g	



【特徴】
 対馬の自然を守り続ける（助ける）ために、対馬の学校栄養士が考えた「お助け揚げ」。「磯焼け」の原因となる、食害魚（いすずみ・アイゴ）とジビエ（いのしし肉・しか肉）のコラボです。食害魚やジビエを食べることは、対馬の自然を守ることにつながります。峰学校給食共同調理場の給食では、新鮮な魚介類をはじめ、米や野菜など、対馬でとれた食材を多く取り入れています。今日の給食も、できる限り県内産のものを使用し、長崎県、そして、対馬市の特色を活かした給食となりました。