

県内まるごと長崎県給食

市 町 名 壱岐市

調 理 場 名 壱岐市学校給食センター

料理名	献立名：ぶりのおまぜ、牛乳、ひきとおし、みそよごし	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ぶりのおまぜ		【ぶりのおまぜ】
精白米	70 g	1 しょうがはみじん切り、にんじんはささがき、いんげんは1cm程度に切る。
ぶり	20 g	2 米をややかために炊く。
しょうが	1 g	3 調味料を火にかけ、しょうが・ぶりを加えて加熱する。
にんじん	10 g	4 にんじんを加え、ぶりを崩しながら煮る。いんげんを最後に加えて、味を調える。
いんげん	5 g	5 炊き上がったごはんに、具を混ぜる。
濃口しょうゆ	3 g	
薄口しょうゆ	2 g	
三温糖	2.5 g	
酒	1.5 g	
牛乳		【ひきとおし】
牛乳	206 g	1 こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでしておく。
ひきとおし		2 はくさい、にんじんは短冊切り、ごぼうは ささがき、ねぎは小口切りにする。
地鶏もも肉	15 g	3 木綿豆腐は大きめのサイコロ状に切り、鶏肉は、1.5cm角に切る。
木綿豆腐	30 g	4 出し昆布でだしを取り、鶏肉と野菜を順に加えて煮る。
そうめん	15 g	5 こんにゃく、豆腐を加え、調味料で味を調える。
はくさい	30 g	6 そうめんはかためにゆでて、最後に加える。
板こんにゃく	10 g	
にんじん	10 g	
ごぼう	10 g	
根深ねぎ	4 g	【みそよごし】
濃口しょうゆ	2 g	1 キャベツは7mm幅、ほうれんそうは1cm幅に切って、それぞれゆでる。
薄口しょうゆ	4.5 g	2 米みそ、麦みそ、白ごま、みりん、三温糖で 和え衣を作り、1を和える。
三温糖	2.5 g	
酒	2 g	
水	80 g	
出し昆布	0.5 g	
みそよごし		
キャベツ	40 g	
ほうれんそう	10 g	
米みそ	3 g	
麦みそ	0.5 g	
白ごま	2 g	
みりん	2 g	
三温糖	0.7 g	



〔特徴〕

壱岐市の給食では、日頃より県内産や地元産の食材を豊富に取り入れています。今回は全て壱岐の郷土料理の献立です。壱岐で水揚げされたぶり、壱岐特有の壱州豆腐を取り入れています。